EKİM 2017/10 FİYATI 8 TL
www.formsante.com.tr

formsanté

HER ZAMAN FİT HER ZAMAN GÜZEL

Çağla Şıkel

UMAY VILLA'DAN 3 GÜNLÜK JUICE DİYETİ PROGRAMI

YOGA FİT EGZERSİZLERİ İLE SONBAHARA HAZIRLANIN

ÇAY AĞACI YAĞIYLA GÜZELLEŞİN

YENİ SEZON FİTNESS MODASI

7 GÜNDE YAĞLARI YOK EDİN

! CİNSELLİKTE AĞRI VARSA SORUN VAR!

KKTC: 10 TL.



SEK PROBİYOTİK SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRIR

İYİ HİSSETTİRİR

Yeni





Koç

formsanté

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar
YAYIN DİREKTÖRÜ Ferhan Kaya Poroy
fkaya@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*
rakbay@doganburda.com
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Deran Çetinsaraç
dcetinsarac@doganburda.com
KREATİF DİREKTÖR Mazhar Bilgiç
mbilgic@doganburda.com
SAYFA TASARIMI Canan Nakip Yüksek
cnakip@doganburda.com
MARKA MÜDÜRÜ Arzu Sözeri
asozeri@doganburda.com
HABER EDİTÖRÜ Ayşegül Uyanık Örnekal
auyanik@doganburda.com
KATKIDA BULUNANLAR
Aytaç Özkardaş Gozzi *aytac.gozzi@gmail.com*
Nilgün Yıldız, Elif Ergün Tunçer, Besray Köker, Ozan Kutsal

ANKARA TEMSİLCİSİ Erdal İpekeşen
Tel: *0312 207 00 70 - 207 00 95*
YÖNETİM
SATIŞ DİREKTÖRÜ VE TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ
Mehmet Taşkın
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
REKLAM
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Neslihan Can
SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Ebru Elçi, Dilhan Çekiçer
SATIŞ MÜDÜRLERİ Ecem Akgün, Hülya Hankendi
REKLAM TEKNİK Ayfer Kaygun Buka Tel: 0212 336 53 62
Şaban Yazır Tel: 0212 336 53 61
Faks: 0212 336 53 90

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ
Seren Urun Güven
REZERVASYON
Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
ANKARA REKLAM BÖLGE TEMSİLCİSİ
Sezinur Balıkçıoğlu *Tel: 0312 207 00 72-73*
HEDEF SAYFALAR
Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
Trump Towers Kule 2, Kat: 24 34387 Şişli/İstanbul

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629
Michael.Neuwirth@burda.com
Julia Mund
T +49 89 92 50 31 97
Julia.Mund@burda.com
AVUSTURYA
Christina Bresler
T +43 1 230 60 30 50
Christina.Bresler@burda.com
İSVİÇRE
Goran Vukota
T. +41 44 81 02 146
goran.vukota@burda.com

FRANSA/LÜKSEMBURG
Marion Badolle-Feick
T. +33 1 72 71 25 24
marion.badolle-feick@burda.com
İTALYA
Mariolina Siclari
T. +39 02. 91 32 34 66
mariolina.siclari@burda.com
İNGİLTERE/İRLANDA
Jeannine Soeldner
T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com
ABD+KANADA+MEKSİKA
Salvatore Zammuto
T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com

YÖNETİM YERİ
Trump Towers Kule 2, Kat: 21-24 34387 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 410 34 99 - 410 33 82 Faks: 0212 410 34 68
BASKI: *Apa Uniprint Basım San. Ve Tic. A.Ş.*
Hadımköy İstanbul Cad. Ömerli Mahallesi No:159
34555 Arnavutköy / İstanbul / Türkiye
Tel : 90212 798 28 40 / Faks : 90212 798 20 63
DAĞITIM: *Yaysat A.Ş. 0212 622 22 22 Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık*
DB OKUR HİZMETLERİ HATTI: *(0 212) 478 0 300*
okurhizmetleri@doganburda.com
FIPP *üyesidir*
DB ABONE HİZMETLERİ HATTI:
(0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.
Formsanté dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır.

EDİTÖR

Ruken Akbay Gürtaş *rakbay@doganburda.com*



Sonbaharda harekete geçin

Yenilenmenin tam zamanı

Uzmanların artık hepimizin aklına kazınan sözleridir: "Şok diyetler ve günübirlik fitness programları ile kalıcı başarı sağlayamazsınız. Hayat boyu sağlıklı beslenmeli ve spor yapmalısınız." İşte bu sözün en güzel kanıtı bu ay kapağımızda yer alıyor. Giselle'e rakip top modelimiz Çağla Şıkel gençlik yıllarını spor yaparak geçirmenin ne kadar önemli olduğunu gösteren en iyi örnek. Hamilelik dönemleri dahi formundan hiçbir şey kaybetmedi. Yıllara rağmen hala fit, hala iddialı...

Sonbaharda vücudunuzu yenilemeyi ihmal etmeyin. Umay Villa'nın önerileri ile son yılların popüler diyeti Juice programını evde doğal tarifleriniz ile deneyebilirsiniz. Bu üç günlük program vücudunuzu arındırmanıza ve yenilemenize yardımcı olacak.

Ekim ayının en güzel yanı serinleyen havanın sizi yürüyüşlere davet etmesidir. Doğa ile bolca vakit geçirebileceğimiz bir ay var önümüzde. Kasım yağmurları gelmeden sık sık yürüyüş yapmanın tadını çıkarın. Keyifli günler dileriz...

Ruken Akbay Gürtaş

formsanté

İÇİNDEKİLER

Ekim 2017

Bu ay kapakta





KAPAK FOTOĞRAFI **MURAT SARGIN**

44

Çağla Şıkel

Güzel Görün

54







Her ay





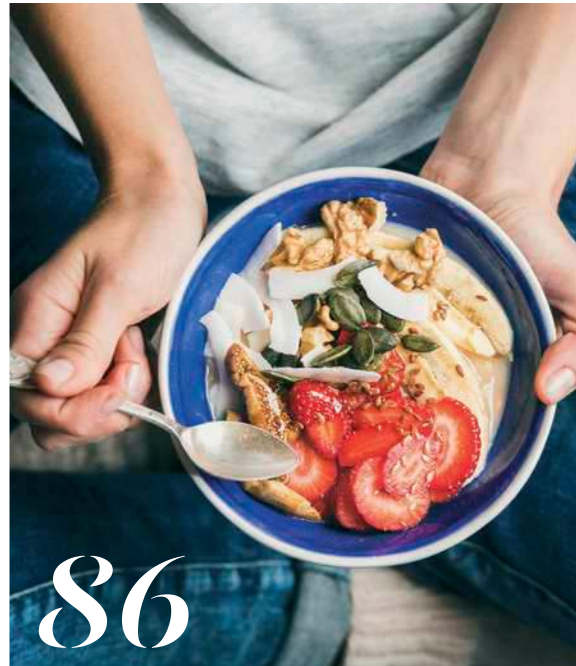


Fit Ol

İyi Yaşa

32











CVK
HOTELS & RESORTS

EKİM 2017

AJANDA 10

Bu ay seçenek çok. Siz ne yapmak istediğinize karar verdiniz mi?

İzleyin

Broadway'den İstanbul'a Müzikaller
Harbiye Açıkhava Tiyatrosu



→ 11 yıl aradan sonra bir kez daha seyirciyle buluşacak olan "Broadway'den İstanbul'a Müzikaller", 10 Ekim Salı günü, saat 21.00'de Harbiye Açıkhava Tiyatrosu'nda perde diyecek! Yönetmenliğini Haldun Dormen'in yaptığı, Perran Kutman ve Selçuk Yöntem'in onur konuğu olacağı gösteride Ayça Varlıer, Edis, Emre Altuğ, Ethel Mulinas, Gökçe Bahadır, Irmak Ünal, Mert Turak, Pamela, Şami Levi, Şehnaz Sam ve Yeliz Şar sahne alacak.

Deneyin

Precontent Summary Body
Mağazalarda



→ **Tchibo, fonksiyonel spor kıyafetleri, aksesuarlar ve pratik spor ekipmanlarını artık yılın her günü spor tutkunlarının beğenisine sunuyor. Mağazalardaki spor kategorisinde kadın ve erkeklerin spor yaparken ihtiyaç duyabilecekleri vücut ısısını dengeleyen tişörtten koşu taytı ve şortlara, kaydırmaz tabanlı çoraptan spor sütyenine kadar birçok ürün ve konforlu spor yapılmasına yardımcı olan ekipman yer alıyor.**

Takip edin

Turkish Airlines World Golf Cup
Titanic Golf Club



→ Ana sponsoru Titanic Hotels olan, dünyanın en büyük amatör golf turnuvası "Turkish Airlines World Golf Cup 2017"nin büyük finali 31 Ekim-01 Kasım 2017 tarihlerinde gerçekleşecek. Bu yıl beşinci kez düzenlenen etkinlik kapsamında, 62 ülkede 100 eleme turnuvası yapıldı. Türkiye'nin ilk 27 delikli golf sahası olma özelliğine sahip Titanic Golf Club'ın ev sahipliği yapacağı turnuvada, yaklaşık 8000 golfçü yarışacak.

Okuyun

40+fit
S. Sinan Ulusoy



→ **S. Sinan Ulusoy'un kendi için mükemmele yakın sonuçlar veren, beslenme ve fitness'a ilişkin gerçek hayat hikayesini yansıtan "40+fit" kitabının, genişletilmiş ikinci baskısı tüm online kitap satış mecraları ve seçkin kitapçılarda yerini aldı. Kitap, yaş ve cinsiyet farkı gözetmeden geniş bir kitleye hitap ederek, okuyucuların sorularına net cevaplar veriyor. Ulusoy, kitabın kendine ait olan gelirini ise farklı derneklere bağışlayarak, bir sosyal sorumluluk projesine de imza atıyor.**

Koşun

Salomon Kapadokya Ultra Trail
Kapadokya

→ Kapadokya, 21-22 Ekim tarihleri arasında 110K, 60K ve 30K kategorilerinde düzenlenecek olan Salomon Kapadokya Ultra-Trail® yarışmasına ev sahipliği yapacak. Bu yıl, 62'den fazla ülkeden 1500 sporcunun katılımı bekleniyor. Katılımcıların, 114 km'lik parkuru 24 saat, 61 km'lik parkuru 12 saat 30 dakika, 36 km'lik parkuru da altı saat içinde tamamlaması gerekiyor.



Katılın

Adım Adım İstanbul Bienali
İstanbul



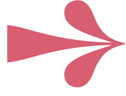
→ **New Balance, kültür, sanat ve yaşam platformu HUB&Artkolik iş birliğiyle bu yıl 15. kez düzenlenecek olan İstanbul Bienali'nde "NB ile Adım Adım İstanbul Bienali" gezileri düzenliyor. Gezi programı; Pera Cafe'de başlayıp sırasıyla Pera Müzesi, Asmalımescit'teki Yoğunluk Sanatçı Atölyesi, Galata Rum İlköğretim Okulu ve İstanbul Modern ziyaretleri sonrasında ARK Kültür'de sona erecek. Ayrıntılı bilgi için www.artkolik.biz adresini ziyaret edebilirsiniz.**

FİTNESS Raporu





Yarışmıyoruz... Yoksa yarışıyor muyuz?



Koşu ya da diğer sağlıklı fiziksel aktiviteler bulaşıcı olabilir ve tatlı bir rekabetten kimseye zarar gelmez. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde yapılan bir araştırma, günlük koşularını telefonlarına yükledikleri aplikasyonlarla ya da giyilebilir cihazlarla ölçüp kaydeden ve bunları sosyal bir ağda paylaşan kişilerin, daha iyi sonuçlar için kendilerini fazlasıyla zorladıklarını ortaya koydu. Beş yıl süren ve fiziksel aktivitelerini kaydeden 1,1 milyon koşucu ile yapılan araştırma, arkadaşlarının daha iyi bir zamanlama ile koştuğunu gören kişilerin daha hızlı koştuğunu gösterdi. Araştırma sonucuna göre; yavaş koşanlar biraz daha hızlandı, deneyimli koşucular daha yüksek hedeflere odaklandı.



Doğuma egzersizle hazırlanın

Hamilelik döneminde birçok kişi egzersiz yapmaktan çekiniyor. Ancak egzersiz vücudu güçlendirdiği gibi kişinin ruhen ve bedenen kendini daha iyi hissetmesini sağlıyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Funda Öztürk, hamileliğin üçüncü ayından itibaren hekimin onayladığı uygun egzersizlerin düzenli olarak yapılabileceğini söyleyerek, “Bacak, karın ve sırt kaslarınızın güçlenmesini sağlayacağı için yürüyüş ve yüzme tercih edebileceğiniz alternatifler arasında yer alıyor. Eğer imkanınız varsa mutlaka profesyonel eğitim almış eğitmenler eşliğinde yapılmak kaydıyla yoga ve pilates de tercih edebilirsiniz” diyor.

AYIN ÜRÜNÜ

THE NORTH FACE ENDURUS TR

Doğada daha fazla zaman geçirmeniz için tasarlandı! XtraFoam üstün yastıklama sunuyor, uzun ömürlü Vibram dış taban her türlü zemine sağlamca basmanızı sağlıyor. FlashDry kumaş, nemi uzaklaştırarak ayaklarınızı kuru tutuyor. Rahatlık, hafiflik, dayanıklılık, koruma ve stabiliteyi bir paket halinde sunan ayakkabılar uzun patika koşuları ile yürüyüşlerde her türlü zemine, yağmura, çamura meydan okuyor. Fiyat, ₺415



Çikolatalı süt içmek için iyi bir bahane

Yapılan son araştırmalar çikolatalı sütün egzersiz sonrası için iyi bir tercih olabileceğini gösteriyor. Dayanıklılığınızı artırıyor, ihtiyacınız olan sıvıyı yerine koyuyor, üstelik protein, karbonhidrat, kalsiyum ve elektrolitler yönünden de oldukça zengin.



WWW.LCWAIKIKI.COM
İYİ GİYİNMEK HERKESİN HAKKI

SONBAHAR / KIŞ
2017

VİTAMİN Raporu



ANTİENFLAMATUAR

Mevsimin gözdesi armut, içerdiği antioksidanlar ile bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini düşürüyor. Bunların arasında kalp hastalıkları ve diyabet de bulunuyor. Lif içeriği yüksek bir meyve olan armut, hastalıklara karşı savaşan C vitamini ve kan basıncını dengeleyen potasyum içeriyor. Armut suyunun antienflamatuar etkisi var. Çeşitli iltihabi hastalık durumlarında ağrıyı hafifletmek için de kullanılıyor.

Erken yaşlanmayı önlüyor

Dünyanın en büyük meyvesi olarak bilinen ve içeriği nedeniyle meyvelerin şahı olarak anılan Jackfruit, genç, kusursuz bir cildin adresi olarak da gösteriliyor. Jackfruit'in astımdan anemiye, kolon kanserinden tansiyona kadar birçok rahatsızlıkta önleyici etkisi bulunuyor. Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli, "Vitamin, mineraller, phytonutrient'ler, karbonhidrat, elektrolitler, lif, yağ ve protein açısından zengin bir kaynak. Bu meyve kalori içeriyor ancak kolesterol ya da doymuş yağ içermiyor" açıklamasını yapıyor. Dyt. Kümeli ayrıca bu meyvede bulunan antioksidanların yaşlanma sürecini yavaşlatmak için vücuttaki serbest radikalleri yok ettiğini belirtiyor.



310 mg

ABD Sağlık Bakanlığı, günlük magnezyum ihtiyacını kadınlarda 310 mg, erkeklerde ise 400 mg olarak belirledi. Magnezyum deposu olan besinlerin arasında brokoli, Brüksel lahanası, lahana, marul, ıspanak, pazı ve buğday tohumu yer alıyor.



Folik asitin önemini biliyor musunuz?

Folik asitin hamileler için önemli olduğu biliniyor. Ancak bu vitamin sadece hamilelerin tekelinde değil. Folik asit içeren besinler düzenli tüketildiğinde kanda biriken ve kalp hastalıklarına neden olan amino asitlerin seviyesini azaltıyor.


Uludağ PREMIUM
YÜZ SPREYİ
DOĞAL MADEN SUYU
150 ml e
Uludağ PREMIUM
YÜZ SPREYİ
DOĞAL MADEN SUYU
E VİTAMİNLİ
150 ml e
Uludağ PREMIUM
GÜNEŞ KORUYUCULU SPREY
DOĞAL MADEN SUYU
UVA | UVB
30
150 ml e



Doğru ekmek, sağlıklı ekmek

16 Ekim'in Dünya Ekmek Günü olduğunu biliyor muydunuz? Bilinçli tüketildiğinde birçok faydası olsa da kilo vermek ya da mevcut kilosunu korumak isteyen çoğu kişi ekmekten adeta kaçıyor. Oysa bol lifli, protein, vitamin ve mineral yönünden zengin, tam tane tahıllı ekmekleri düzenli tüketmek yüksek lifli yapısıyla sindirim sistemini düzenliyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Diyabet ve koroner kalp hastalığı riskini yüzde 30 azaltıp, kötü kolesterol seviyesini düzenliyor. Ayrıca kasları güçlendirerek, spor sonrası karbonhidrat ihtiyacını karşılıyor ve yağ yakımını tetikliyor.

SAĞLIK Raporu

BU BELİRTİLERE DİKKAT!

Aynı ilkbahar ayları gibi sonbaharda da alerjik rahatsızlıklar hastaların sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebiliyor. Memorial Antalya Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Necla Songür, sonbahar alerjilerinin belirtilerini sıralayarak, bu tabloların görülmesi halinde bir uzmana başvurulması gerektiğine dikkat çekiyor.

- Gözlerde kaşıntı ve sulanma
- Burunda tıkanıklık, burun ya da geniz akıntısı
- Boğazda kaşıntı hissi, kuru öksürük
- Nefes darlığı, göğüste hırıltı ya da ıslık sesi
- Tam göğsün ön tarafında kaşıntı hissi
- Kronik yorgunluk

Süt dişlerine iyi bakın!

Çoğu ebeveyn, süt dişlerinin yerine yeni dişler geleceği düşüncesiyle, küçük yaşlarda oluşan çürükleri önemsemiyor. Oysa çocuklar tüm yaşamı boyunca sürdüreceği alışkanlıkları, küçük yaşta kazanıyor. Ancak bazen dişlerde hijyen ve temizliğe ne kadar özen gösterilse de dişlerdeki küçük oyuklarda bakteriler oluşmaya devam ederek, çürük oluşabiliyor. Bu durumda fissür örtücü ile çürüksüz dişlere uygulanabilecek tedavi yöntemiyle, çürüklerin önüne geçilebiliyor.

Kendi doktorunuz olmayın!

Kirli hava, sanayileşme, evcil hayvanlar ve havadaki nem oranının yüksekliği astım hastalığı için tetikleyici oluyor. Üstelik bu hastalık, tedavi edilmediği ve kontrol altına alınmadığı takdirde ciddi sağlık sorunlarına yol açıyor. Göğüs Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Melahat Bekir Külah, tedavi gören hastaların zaman zaman "Şikayetlerim düzeldi, artık ilaç kullanmama gerek yok!" düşüncesiyle tedaviyi sonlandırabildiğini belirterek, "Astım şikayetleri düzelse de ilaçları azaltma ya da bırakma kararı asla hasta tarafından verilmemeli. Bu hastalıkta bronşlardaki daralma her ne kadar geri dönüşümlü olsa da eksik tedavi, söz konusu tablonun kalıcı hale gelmesine yol açabiliyor. Dolayısıyla ilaçların ne kadar kullanılması gerektiğine uzmanların karar vermesi gerekiyor" diyor.



Mucizeyi Kucaklayın



Tecrübeli uzman kadrolar ve en yeni tekniklerle çalışan 7 tüp bebek kliniğimizde bugüne dek on binlerce mucizeye vesile olduk.

Şimdi **İstanbul Aydın Üniversitesi VM Medical Park Florya Hastanesi** ve **Prof. Dr. Timur Gürgan**'ın liderliğinde **İstinye Üniversite Hastanesi**'ndeki yeni tüp bebek kliniklerimizle hizmetinizdeyiz!

MEDICALPARK | liv HOSPITAL | VM MEDICALPARK | İSTİNYE ÜNİVERSİTE liv HASTANESİ

BESLENME Raporu



KIRIŞIKLIKLARA KARŞI DOLMALIK BİBER!

Yerçekimine karşı koymak için sadece kozmetik ürünlerden değil, sebzelerden de faydalanabilirsiniz. Örneğin, dolmalık biber! Tam bir C vitamini kaynağı olan bu sebze, kolajen üretimini artırarak cildi destekliyor. Yalnız biber seçerken olgun olup olmadığına dikkat etmek gerekiyor. Çünkü olgunlaşan ve canlı renklere sahip olan dolmalık biberlerin C vitamini oranı daha yüksek oluyor.



İki adet orta boy incirde, yaklaşık bir bardak sütteki kadar kalsiyum bulunduğunu biliyor muydunuz?



TON BALIĞI HEM ANNE HEM BEBEK İÇİN FAYDALI!

Hamilelik döneminde annenin nasıl beslendiği büyük önem taşıyor. Her besin grubundan eşit ve gerektiği kadar tüketilmesi gerekiyor. Bu besinlerden biri de balık. Ancak yapılan çalışmalar, bebek bekleyen kadınların yeteri kadar balık yemediğini gösteriyor. Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez ise kolay ulaşılabilir ve ekonomik olan ton balığının her mevsim tüketilebileceğini belirterek, "Doğal Omega-3 içeriği yüksek, selenyum, fosfor, magnezyum gibi minerallerden zengin, A, B12, D vitaminleri ile bol protein içeren ton balığı tüketmek, anne ve bebek sağlığı için çok faydalı" diyor.



AYIN GÜZELİ

HAVUÇ

Salataların ve birçok yemeğin vazgeçilmezi olan havuç, sıkça tüketilen bir sebze. A vitamini başta olmak üzere K, C vitamini ile kalsiyumdan zengin olan bu sebzede ayrıca B6 vitamini, bakır, folik asit, tiamin ve magnezyum bulunuyor.

Çok iyi bir antioksidan olan havuç, bu sayede hem serbest radikallere karşı mücadele ediyor, hem de kanın temizlenmesi ve sirkülasyonunu hızlandırıyor. Damarlarda tıkanmaya izin vermediği için kalp sağlığını koruyarak, aşırı yorgunluğu engelliyor.

A vitamini eksikliği göz sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Bu vitaminden zengin havuç, görme yetisine doğrudan katkıda bulunmasının yanı sıra yaygın bir göz hastalığı olan katarakta yakalanma riskini de azaltıyor. Ayrıca içerdiği lifler mideyi kuvvetlendirip, bağırsakların görevini daha sağlıklı bir şekilde yerine getirmesini sağlıyor.

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

ALIŞVERİŞ

Saç



1 Phyto PhytoBaume Hydratation nemlendirici bakım kremi, ₺75 2 Marlies Möller Luxury Golden Haviar şampuan, ₺189 3 OGX Miracle Coconut Oil hasarlı saçlar için bakım şampuanı, ₺52 4 L'Oreal Paris 3 Mucizevi kil maskesi, ₺15,90 5 Sephora Acai özlü renk koruyucu ve ışıltı veren saç maskesi, ₺19

İKONİK KIRMIZIYLA BÜYÜLEYİN

Chanel, yeni koleksiyonu ile ikonik kırmızı rujlarına dönüş yapıyor. Rujlar, sırasıyla 1, 2, 3 ve 4 numaralı dört kırmızıdan oluşan bir seçenekle sunuluyor. Ünlü marka, kırmızı rujun bir kadının imzası olması gerektiğini düşünüyor. Kırmızı rujunuzu hem gündelik yaşamda kullanabileceksiniz hem de Chanel'e özgü kırmızı rengiyle fark edileceksiniz. Markanın yeni koleksiyonunda göz, yanak ve tırnak makyajınız da kırmızı dudaklarınıza uyum sağlayıp, eşlik edecek şekilde hazırlandı. **Rujun Fiyatı: ₺162**



Nem



1 Oriflame kuru ciltlere özel nemlendirici gece kremi, ₺21,90
2 Nuxe Creme Fraiche de Beaute 48 saat yatıştırıcı nem serumu, ₺130
3 Dior Deep Hydration yoğun nemlendirici etkili serum, ₺275
4 Neutrogena Deep Moisture ekspres vücut spreyi, ₺27,50
5 Murad City Skin cildi arındıran gece nemlendiricisi, ₺475

Cilt



1 Bioderma Sebium Global Cover akneli ciltlere bakım kremi, ₺79,50
2 Avene akneli ciltler için peeling, ₺59
3 Amway Essentials by Artistry sivilce oluşumuna meyilli ciltler için jel, ₺74,70
4 Lierac Sebologie akne karşıtı bakım jeli, ₺154
5 L'Oreal Paris siyah nokta karşıtı saf kil maskesi, ₺36,99

KAT VON D ARTIK SEPHORA'DA

Miami Ink ve LA Ink izleyenlerin yakından tanıdığı ünlü Amerikalı dövme sanatçısı Kat Von D'nin makyaj koleksiyonu, Sephora iş birliği ile makyaj severlerin beğenisine sunuluyor. Kısa sürede dünyanın ilgisini çeken çarpıcı koleksiyon, Sephora ile Türk kozmetik tutkunlarına ulaşacak. Ürünlerin en önemli özellikleri, "kalıcılık", "yoğun pigmentasyon" ve "kapatıcılık". #BenimTavrımBenimMakyajım sloganı ile kendini ortaya koyan markanın ruj, likit ruj ve dudak kalemlerine bayılacaksınız.



FİT OL

FİTNESS | DİYET | MODA



Diyet

Üç günlük Juice programı

ARINMA MEVSİMİ

Bedeniniz ve ruhunuz yeni mevsime hazır mı? Fit yoga ve Juice diyeti ile ekim ayını tazelenmeye ayırın.



Yoganın hem fiziksel hem de zihinsel faydalarını fitness ile birleştiren Yoga Fit dersleri Sofa Otel bünyesindeki GreenSpa'da başladı. Dersin eğitmeni Erica Balbay, Formsante için kamera karşısına geçti ve derslerde uyguladıkları hareketlerden örnekler sundu. Yoga Fit ya da diğer adıyla Yoga Sculpt'ın geleneksel yoga derslerine oranla daha eğlenceli olduğunu söyleyen Erica, "Yoganın temel hareketlerine eklenen bazı hareketlerle vücudu şekillendiren güç katan bir yöntem. Tüm vücudu çalıştıran metot kalori yakmanıza yardımcı olur, stresi azaltır, esnekliğinizi artırır. Ayrıca vücudu rahatlatıp, yenilenmenize yardımcı olur. Derslerde güzel müzikler eşliğinde eğlenecekler, gülecekler, terleyecekler, stres atıp kilo verecekler" diyor.

ERICA BALBAY İLE YOGA FİT

YOGA POZLARIYLA FİTNESS'I BİRLEŞTİREN YOGA FİT, BEDENİ FORMA SOKUP ZAYIFLAMANIZI SAĞLARKEN ZİHNİNİZİ DE RAHATLATIP STRESTEN ARINMANIZA YARDIMCI OLACAK. KEŞFETMEYE HAZIRLANIN...

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar: **Ozan Kutsal** Eğitmen: **Erica Balbay** Kıyafetler: **Fit21 by Ece Vahapoğlu**



1

2. SAVAŞÇI/ VIRABHADRASANA

Dik durun. Nefes verirken yana doğru geniş bir adım atın. Kollarınızı iki yana, yere paralel açın. Avuçlar yere baksın, eller iki yöne doğru uzasın... Ayakların arası bir bacak mesafesi açık olsun. Nefes alırken sağ ayağınızı hafifçe sağa çevirin, sol ayağı 90 derece sola-dışa döndürün, iki topuk birbiri ile bağlantıda olsun. Nefes verirken sol dizi ayak bileğinin üzerine gelecek şekilde bükün. Kollar iki yana uzarken omurga dik olsun. Başınızı sola çevirin ve gözleriniz sağ elinizde olsun.

Şimdi sol ayağı düzleştirerek doğrulun, aynı esnada kolları da dirseklerden bükerek ellerinizi omuzlara koyun. İki hareket arasında akarak 8 tekrar yapın. Diğer yöne de aynı sayıda tekrarlayın.

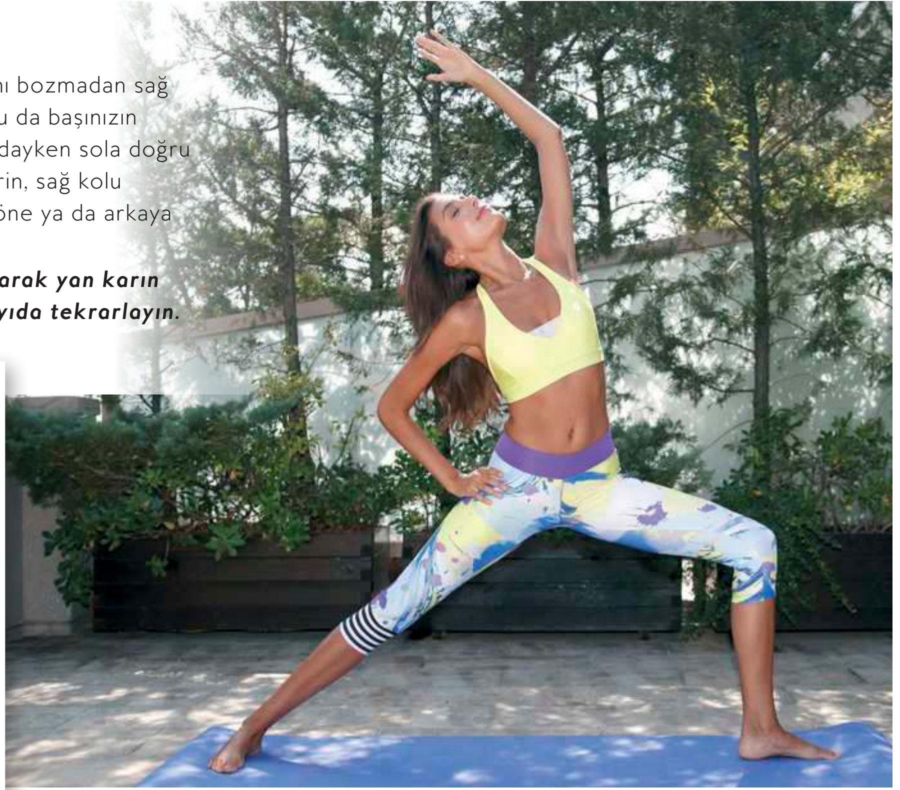


2 TERS SAVAŞÇI

2. Savaşçı pozundayken bacaklarınızın açısını bozmadan sağ elinizi kalçanızın üzerine indirin, sol kolunuzu da başınızın üzerinden geriye doğru uzatın. Bu pozisyondayken sola doğru bükülerek sol kolu öndeki dizin üzerine indirin, sağ kolu yukarı düz uzatın. Hareket sırasında gövde öne ya da arkaya gitmemeli, vücut hizalı olmalı.

İki hareket arasında akarak 8 tekrar yaparak yan karın kaslarını çalıştırın. Diğer yöne de aynı sayıda tekrarlayın.









3 GODDESS SQUAT

Dik durun. Bacaklarınızı genişçe aralayın. Ayaklarınızı 45 derece dışa doğru çevirin. Nefes verirken dizlerden bükülerek squat pozisyonuna inin. Dizler ayak bilekleri ile hizalı olsun.

Kalçayı öne, dizleri geriye doğru itin. Kollar yukarıda uzun ve aktif; göğüs açık ve karşıya bakıyor, çene göğüsten uzakta…

Nefes alın ve ellerinizi yumruk yapıp dirsekleri geriye doğru çekerek kolları indirirken bacakları da düzleştirip doğrulun.

İki hareket arasında akarak 8 tekrar yapın.



4 SANDALYE POZU/ UTKATASANA

Bacaklar bitişik ayakta dik durun. Ellerinizi kalbinizin önünde birleştirin. Nefes alırken dizlerinizi bükerek alçalın, sanki kalçanızın altında hayali bir sandalyenin üzerine oturuyorsunuz... Dizlerinizin ucundan ayak parmaklarınız görünmeli ve dizler birbirine paralel olmalı. Ayaklar ve bacaklar sağlam, omurga doğal kıvrımını koruyarak uzuyor, göğüs açık **(A)**.

Şimdi doğrulun ve tekrar sandalye pozuna inin **(B)**. Bu iki hareket arasında akarak 8 kez tekrarlayın.

Sonrasında sandalye pozundayken vücudun duruşunu koruyarak birer birer topuklarınızı yerden kaldırıp indirin (C). 8'er kez tekrarlayın.

TEKSAS'TAN İSTANBUL'A...

Amerikalı yoga eğitmeni Erica Balbay, yoga sertifikasını Los Angeles-Kaliforniya'da bulunan "Corepower Yoga"dan almış. "Power Yoga" ve "Yoga Sculpt" bölümlerinden iki ayrı sertifikası bulunuyor.

Anadolu Efes ve A Milli takim oyuncusu Doğuş Balbay ile evli ve İstanbul'da yaşıyor. Erica, Teksas'tan İstanbul'a uzanan hikayesini şöyle anlatıyor: "Doğuş ile Teksas Üniversitesi'ndeyken tanıştım. O dönem Teksas'ta basketbol oynuyordu. Ben de okulun cheerleaders (ponpon kızlar) takımındaydım. Yani onun için amigoluk yapıyordum. Okul bittikten sonra Power Yoga ve Yoga Sculpt sertifikaları aldım. Bu arada Los Angeles'ta modellik de yapıyordum. Dört yıl boyunca ayrı kaldık. İlişkimizi uzaktan sürdürmek zorunda kaldık. Doğuş Türkiye'de, ben Amerika'daydım. O dönem yılda iki kere İstanbul'a geliyordum. Ve nihayetinde buraya taşındım. İki yıldır da buradayım. Geçtiğimiz temmuz ayında Teksas'ta evlendik."

Peki, İstanbul'a alışabilmiş mi? "Tüm hayatım boyunca Kaliforniya ve Teksas'ta yaşadım. Yani sıcak yerlere alışığım. İstanbul'a ilk geldiğimde kıştı ve çok mutsuz olmuştum. Ancak kış soğuğunu bir tarafa bırakırsak burayı çok seviyorum, kendimi burada gerçekten evimde hissediyorum ve ayrıldığımda özlüyorum" diye yanıtlıyor sorumuzu.

Profesyonel bir basketbolcunun eşi olmanın birtakım zorlukları da beraberinde getirdiğini dile getiren Erica Balbay, "Doğuş maçları nedeniyle sürekli seyahat halinde, bir gün Antalya'da bir gün Yunanistan'da... O yüzden kendi arkadaşlarımı, kendi sosyal ortamımı oluşturmak zorundaydım. Kendi başıma mutlu olmanın yolunu bulmak zorundaydım. Özel derslerin yanı sıra Sofa Otel'de ders vermeye başladım. Spor yapıyorum, sağlıklı besleniyorum, milli takımın maçlarına gidiyorum. Hayatım böyle geçiyor İstanbul'da" diyor.



5

KEDİ-İNEK

Dört ayak üzerinde durarak başlayın. Elleriniz omuzlarınızın altında, dizleriniz kalçalarınızın altında olsun. El parmaklarınızı biraz açın. Ağırlık avuçlarınıza ve parmaklarınıza eşit olarak dağılsın.
Nefes alırken oturma kemiklerinizi ve göğsünüzü tavana doğru kaldırın, yukarı doğru bakın. Karnınız yere doğru yaklaşsın.
Nefes verirken karnınızı omurganıza doğru çekin. El ve dizlerinizle yeri iterek sırtınızı kızgın bir kedi gibi kabartın.

8 kez nefesle birlikte bu iki hareket arasında (kedi-inek) gidip gelin.









6

ÇAPRAZ KOL-ÇAPRAZ BACAK

Dört ayak üzerinde masa pozisyonunda harekete başlayın. Elleriniz omuzlarınızın, dizleriniz kalçalarınızın altında olsun. Çapraz dirsek ve dizi birbirine yaklaştırın. Şimdi kolu ileri ve bacağı geriye doğru düz uzatın. Karın, popo sıkı, boyun doğal pozisyonunda, sırt düz, yere doğru bakın.

Tekrar kapanarak diz ve dirseği birbirine değdirerek hareketi 8 kez tekrarlayın. Sonra diğer yöne de eşit sayıda uygulayın.

7 BACAK YUKARI İTİŞ

Yine dört ayak üzerinde masa pozisyonu alın. Bir bacağı düz geriye uzatın, parmak ucunu yere koyun. Bu pozisyondayken bacağı ayak parmakları ileriyi gösterecek şekilde yukarı doğru kaldırıp indirin. 8 kez tekrarlayın. Diğer bacakla da eşit sayıda uygulayın.







8 YÜKSEK HAMLE POZU/ CRESCENT LUNGE

Dik durun, bir bacağınızla geriye doğru geniş bir adım alıp ayağı parmaklar üzerinde yere basın. Kalça kemikleri öne doğru baksın. Karnı içeriye çekin, başın tepesi uzasın. Öndeki bacağı dizden bükerek yere doğru iyice kökleyin. Kolları omuz mesafesinde aralık tutarak gökyüzüne doğru uzatın. Avuçlar birbirine baksın. Belinizin fazla çukurlaşmamasına dikkat edin.

Şimdi öndeki bacağı düzleştirip doğrulurken kollarınızı da dirsekler 90 derece açıda bükülü olacak şekilde omuz hizasına indirin ve aynı esnada avuçları da karşıya doğru çevirin.

İki hareket arasında nefesinizle birlikte kontrollü bir şekilde akarak 8 kez tekrarlayın. Diğer bacak önde bir 8 tekrar daha yapın.

9 TWIST

Yine yüksek hamle pozunun girişindeki gibi duruşunuzu alın. Bu kez ellerinizi kalbinizin önünde birleştirin. Arkadaki bacağı dizden bükerek çaprazınıza doğru kaldırırken belden gövdenizi de ters yöne çevirin. Başlangıç pozisyonuna inerek 8 kez tekrarlayın. Bacak değiştirerek eşit sayıda uygulayın.

KARTAL POZUNDA (GARUDASANA) ÖNE KATLANMA

Dik durun. Bir bacağınızı diğerinin üzerine bacak bacak üstüne atıyormuş gibi atın. Eğer gelebiliyorsa ayak bilekleri de birbirine dolansın. Hangi bacak üstteyse o yöndeki kolunuz da üste olacak şekilde dirsekler iç içe, kolları da birbirine geçirin. Eğer dolanabiliyorsanız el bileklerini de birbirine dolayın ve avuç içleriniz birbirine temas etsin… Eğer dolanamıyorsa, ellerin tersiyle birbirine dokunsun. Kartal pozunda belden öne doğru katlanarak dirseklerinizi dizlerinize dokundurun. Doğrulup 8 kez tekrarlayın.





Evde Juice diyetiyle 3 GÜNDE İNCELİN

Vücudun fonksiyonlarını normalize etmeye ve alkali dengesini düzenlemeye, hücreleri yenilemeye yardımcı yeni bir detoks programı var. Juice diyetini Umay Villa anlattı ve 3 günlük örnek mönüyü tarifleriyle paylaştı.

Deran Çetinsaraç



Detoks yapmak öncelikle vücuttan ödem ve toksinleri atmaya yardımcı oluyor. Ancak etkileri sadece bununla sınırlı değil. Sağlık problemi olmayan kişiler uygulandığında vücudun alkali dengesini düzenlemek gibi faydalı etkileri de oluyor. Uzun süre yapılmaması gereken bu yöntemlerin en yenisini Umay Villa, sadece Formsanté okuyucuları için kaleme aldı.

Juice diyeti nedir?

Juice diyeti vücuda mola verdirdiğimiz, sindirim sistemini dinlendirdiğimiz bir program. Tatiller, yoğun çalışma hayatı, düzensiz ve dengesiz beslenme, çok sık veya çok nadir yemek yemek, gerekli gıdaları, vitaminleri almamak, menopoz, abur cuburla geçirilen öğünler nedeniyle sindirim sistemi aşırı yoruluyor, vücut yağ oranı artıyor ve vücut aynen tıkalı bir lavabo durumuna geliyor. Öncelikle vücuttan ödem ve toksinleri atıp enerji depolamak, sonrasında ise yağ oranını düşürmek için Juice diyetleri tavsiye ediyorum.

Sağlığımıza ve organlarımıza faydaları neler?

Vücudumuzda en çok yorulan sistemlerden biri sindirim sistemi. İçi devamlı gereksiz besinlerle doldurulan, aralıksız yemek yemekten ve/veya çok uzun aç bırakılmaktan, içkiden, yanlış zamanda alınan karbonhidratlardan, işlenmiş gıdalardan, fast food'dan dolayı sindirim sistemi çok yoruluyor ve



görevini yerine getirememeye başlıyor. Juice diyeti; vücudun tüm fonksiyonlarını normalize ediyor ve vücudun alkali dengesini düzenliyor, hücreleri yeniliyor. Sağlıklı, fit bir vücut için vücut kaybettiği veya yeteri kadar alamadığı vitamin, mineral, enzimleri doğrudan ve sindirim sistemini yormadan adeta bedene enjekte edilircesine alıyor.

Ne kadar süreyle yapılmalı?

Juice diyetler ile üç-beş gün içinde vücut kendini yeniliyor, hızlı bir şekilde ödem ve vücuttaki şişlikler atıldığı için hemen arkasından yağ yakımına geçiliyor. Beş günden fazla süren Juice diyetlerin faydası olmuyor. Beş gün yapılacaksa ayda iki sefer tekrarlanabiliniyor.

Kimlerin yapması sakıncalı?

Juice diyetleri hamilelerin, bebeği çok küçük olan, henüz katı beslenmeye geçmemiş emziren annelerin, belli sebze ve meyvelere alerjisi olanların yapmasını tavsiye etmem. Tip 1 diyabet hastaları ise eğer insülin oranlarını takip edebiliyorlarsa doktor kontrolünde yapabilir.

JUICE DİYETTE LİFLİ GIDALAR ALINIYOR MU?

Sadece sebze ve meyve sularının sıkılarak hazırlandığı Juice diyetleri zaten tavsiye etmiyorum. Çünkü bağırsakların çalışması için lifli gıdalara ihtiyacımız var. Yetişkin bir insanın günde 20-30 g kadar lifli gıda tüketmesi gerekirken, günlerce sadece sebze ve meyve suyu içmek etkisi hemen ortaya çıkmasa bile uzun vadede vücuda zararlı. Bu sebeple Juice diyetlerimde smoothie'ler, çok farklı baharatlarla hazırlanan doyurucu salatalar, metabolizmayı hızlandıran çorbalar, yağ yakımını destekleyen detoks suları, kuruyemişleri mönülere mutlaka ekliyorum.

Bu tip bir diyette günlük kalori alımı yaklaşık ne kadar oluyor? Ne kadar sürede kilo verilmesi öngörülüyor?

Günlük kalori miktarını 1000 kalorinin altında tutmuyorum çünkü bu miktar sağlıklı, normal düzeyde hareket eden biri için risk taşıyor, metabolizmanın yavaşlamasına neden oluyor. Hazırladığım Juice diyeti programlarında egzersiz de var. Bu sebeple bazı günler kalori miktarını daha da arttırabiliyorum veya bir miktar azaltabiliyorum.

Juice diyeti vejetaryen bir beslenme şekli mi? Vegan versiyonu da oluyor mu?

Vegan versiyonunu çok sağlıklı bulmuyorum. Juice diyetinin vejetaryen versiyonu kolay yapılıyor, gayet sağlıklı bir şekilde ilerliyor ve çok güzel sonuç veriyor.

Juice diyeti yapmak güvenli mi? Bu diyeti yaparken yeteri kadar protein alınabiliyor mu?

Juice diyetin günlük mönülerinde her vücudun ihtiyaç duyduğu kadar proteine elbette yer veriyorum. Beş günlük Juice diyetlerim komple bir program ve içinde belli ölçüde vücudu aşırı zorlamayan egzersiz de bulunuyor. Mönülerde karbonhidratı, proteini, vitaminleri günün saatine, öğününe, metabolizmanın hızlı, yavaş olduğu saatlere göre ayarlıyorum ve maksimum sonuç için programa tamamen uyulmasını istiyorum. Bu ne demek? Öğünler atlanmayacak, egzersiz programından ne fazla ne de eksik egzersiz yapılacak, öğünlerdeki her şey mutlaka tüketilecek.



Bu diyetin bağırsak florasına etkilerini anlatabilir misiniz?

Bir Juice diyette sadece soğuk sıkım içecekler değil (çünkü bunlarda lif bulunmaz), lif içeren smoothie'ler de menüde olmalı. Lifli gıdalar bağırsaklarımızdaki faydalı bakterilerin çoğalmasını destekliyor. Bunun dışında mesela yoğurt, kefir gibi gıdaların bir Juice diyette olması, bağırsak duvarımızın kendini zararlı maddelerden korumasını sağlıyor.

Şekerle ilgili sağlık sorunları yaşayanlar bu diyeti yapabiliyor mu? Bu diyetle fazla şeker alınmış oluyor mu?

Sağlıklı bir içecek hazırlanırken şeker dengesini korumak için sıkılan sebze miktarı ve çeşidi her zaman meyvelerden daha fazla olmalı. Evet katı meyve sıkacağında sebzelerden daha az, meyvelerden daha fazla su çıkıyor fakat sağlık bakımından doğru olan sebze çok, meyve miktarı az olmalı böylece şeker dengesi de sağlanmış oluyor.

Bu tip diyetler genellikle vücudu temizlemeye yardımcı oluyor, cildimize de etkileri var mı?

Juice diyetlerle cilt parlıyor, göz çevresindeki halkalar azalıyor, ince çizgiler daha az belirgin oluyor, cilt kızarıklıkları azalıyor, cilt dinleniyor ve daha gergin oluyor.

Bu diyeti yapmak için mutfağımızda ne gibi malzemelere ihtiyaç var?

Juice diyeti yapmak için bir katı meyve sıkacağı ve smoothie blender gerekli. Bunlar zaten sağlıklı beslenmek için mutfağımızda olması gereken aletlerden...

Diyetteki ürünleri, gıdaları seçerken dikkat edilmesi gereken şeyler var mı?

Başta taze olması gerekiyor! Önceden hazırlanmış ve paketlenmiş ürünleri önermiyorum. Bulunabilirse organik olanları almalarını tavsiye ederim.



UMAY VILLA



3 GÜNLÜK JUICE DİYETİ





I. GÜN

SABAH UYANINCA:

I BARDAK ÖDEM ATICI SU

Malzemeler: 1 lt suyun içine;
1 orta boy dilimlenmiş portakal (çekirdekleri dahil)
1/2 limon (çekirdekleriyle, kabuğuyla)
1/2 dilimlenmiş salatalık (kabuğuyla)
2-3 dal naneyi koyun

Not: Bu suyu akşamdan hazırlayın.

KAHVALTI:

KAVUNLU BADEM SÜTÜ

Malzemeler: 1 orta kalınlıkta kavun
5 adet çiğ badem
1 yk yulaf
1/2 yk keten tohumu
1 bardak su
Hepsini blender'a atın.

1. ARA ÖGÜN:

3 adet çiğ kaju
5 adet tuzsuz fındık
1 bardak ödem atıcı su

ÖĞLE YEMEĞİ:

BAĞIRSAKLARI ÇALIŞTIRAN SMOOTHIE

Malzemeler: 1 bağ ıspanak
1 nektarin veya şeftali
1 çk toz zerdaçal
1/2 yk bal
1/2 limon suyu

Hazırlanışı: Hepsini blender'dan geçirin.

2. ARA ÖĞÜN:

1 bardak ödem atıcı su
2 adet hurma

AKŞAM YEMEĞİ:

ELMALI KEREVİZ SALATASI

Malzemeler: 1 orta boy yeşil ekşi elma
1 orta boy kereviz
4 yk süzme yoğurt
1/2 yk ceviz içi
1 yk zeytinyağı
1 yk limon suyu

Hazırlanışı: Kerevizi ve elmayı rendeleyin veya çok küçük doğrayın. Geri kalan malzeme ile hepsini karıştırın.
1 bardak ödem atıcı su

UYUMADAN ÖNCE:

1 bardak ödem atıcı su

GÜN BOYU:

2,5-3 lt su, tiryakiler 1 tane sade kahve içebilir. Yeşil çay, beyaz çay, kırmızı çay ve istediğiniz bitki çayları serbest.





2. GÜN

SABAH UYANINCA:

I BARDAK KAN ŞEKERİNİ DÜZENLEYEN SU

Malzemeler: 1 lt suyun içine;
1 tane orta boy dilimlenmiş kırmızı elma (kabuklarıyla)
2 çubuk tarçın

Not: Bu suyu akşamdan hazırlayın.

KAHVALTI:

YULAFLI BADEM SÜTÜ

Malzemeler: 1 bardak su
7 adet çiğ badem
2 adet çekirdekleri çıkarılmış hurma (önceden suda bekletin, yumuşasın)
2 yk yulaf

Hazırlanışı: Hepsini blender'dan geçirin.

1. ARA ÖGÜN:

ENERJİ VEREN JUICE

Malzemeler:
1 adet yeşil elma
1 dal kereviz sapı
1 çk toz zencefil
3 yaprak marul
1 yk limon suyu

Hazırlanışı: Hepsini katı meyve sıkacağına atıp suyunu çıkartın.
10 tuzsuz fındık
1 bardak kan şekerini düzenleyen su

ÖĞLE YEMEĞİ:
KİLO VERDİRİCİ SMOOTHIE
Malzemeler:
1 bardak su
1 kabukları soyulmuş portakal
1 adet yeşil elma
1 parmak kalınlığında kesilmiş ananas
4 adet çig kaju
Hazırlanışı: Hepsini blender'dan geçirin.
2 adet kuru kayısı
Kan şekerini düzenleyen sudan 1 bardak

2. ARA ÖĞÜN:
YAĞ YAKAN JUICE
Malzemeler:
1 sallama yeşil ya da beyaz çayı 1 büyük fincan kaynar suyun içine koyup demleyin. Süzerek, soğumasını bekleyin.
1 adet yeşil elma
6 dal rucola
Hazırlanışı: Hepsini katı meyve sıkacağına atıp suyunu çıkartın.
1 bardak kan şekerini düzenleyen su



AKŞAM YEMEĞİ:
SÜTLÜ MERCİMEK ÇORBASI
Malzemeler:
3 yk haşlanmış sarı mercimek
1 çk toz zerdeçal
1-2 adet arpacık soğanı
1 çay bardağı laktozsuz süt ya da badem sütü
1 çay bardağı su
1 yk zeytinyağı
1 çk karabiber
Hazırlanışı: Tencereye zeytinyağını koyup doğranmış arpacık soğanını kavurun. Mercimeği ekleyip biraz çevirin. Sütü azar azar ekleyin. Su katıp pişirin. Pişmesine yakın baharatı ekleyin.

UYUMADAN ÖNCE:
1 bardak kan şekerini düzenleyen su

GÜN BOYU:
2,5-3 lt su, tiryakiler 1 tane sade kahve içebilir. Yeşil çay, beyaz çay, kırmızı çay ve istediğiniz bitki çayları serbest.

3. GÜN

SABAH UYANINCA:
I BÜYÜK BARDAK METABOLİZMA HIZLANDIRICI SU
Malzemeler:
1 lt su
1/2 adet yeşil elma
1 adet salatalık
1/4 limon

KAHVALTI:
CHİA TOHUMLU SMOOTHIE
Malzemeler:
1/2 yk chia tohumu
1 bardak su
1/2 yk gojiberry (öncesinde suda bekletip, yumuşatın)
1 yk taze çekirdeksiz üzüm
Hazırlanışı: Tüm malzemeleri blender'dan geçirin.

1. ARA ÖĞÜN:
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN SMOOTHIE
Malzemeler:
1 bağ ıspanak
1 küçük dilim avokado
2 adet salatalık
1 yk limon suyu
1 çk toz tarçın ya da küçük parmak kalınlığında taze zencefil
Hazırlanışı: Tüm malzemeyi katı meyve sıkacağına atıp, suyunu çıkartın.
1 bardak metabolizma hızlandırıcı su

ÖĞLE YEMEĞİ:
CEVİZLİ PANCAR SALATA
Malzemeler:
3 orta boy pancar
5 yaprak marul
3 dal taze nane
2 yk lor peyniri
1 yk ceviz içi
1 yk zeytinyağı
2 yk limon suyu
1 çk kırmızı pul biber
Hazırlanışı: Pancarın kabuklarını soyup suda haşlayın ve ardından küp küp doğrayın. Marulu ince ince kıyın. Zeytinyağı, limon suyu, kırmızı pul biberi iyice karıştırıp salataya koyun. En üste ceviz içini ekleyin.



2. ARA ÖĞÜN:
2 adet salatalık
2 yk yağsız yoğurt
1 çk zerdaçal
1 bardak metabolizma hızlandırıcı su

AKŞAM YEMEĞİ:
ANTİOKSİDAN İÇECEK
Malzemeler:
1 adet portakal
1 adet pancar
2 adet havuç
1 bardak su
1 çk zencefil
1 yk zeytinyağı
Hazırlanışı: Hepsini katı meyve sıkacağına atıp suyunu çıkartın.

UYUMADAN ÖNCE:
1 bardak metabolizma hızlandırıcı su

GÜN BOYU:
2,5-3 lt su, tiryakiler 1 tane sade kahve içebilir. Yeşil çay, beyaz çay, kırmızı çay ve bitki çayları serbest.



KALDIRIN!

Ağırlık kaldırma konusunda tedirgin misiniz? Korkmayın! Bir profesyonel gibi kaldırmanızı sağlayacak ağırlık antrenmanı ipuçlarını işin uzmanlarına sorduk. Besray Köker

> “Farklı dambıllar çok geniş bir çeşitlilik sunar ve kasların farklı açılar ile pozisyonlarda çalışmasını sağlar.”

1. ADIM

ÖNCE VÜCUDUNUZ

Spor salonlarının acemisiyseniz, ağırlık çalışma maceranıza başlamak için en doğru adım aslında hiç ağırlık kullanmamak. Kişisel antrenör Sasha Green, ağırlıklara geçmeden vücudun kendisinin direnç unsuru olduğu "vücut ağırlığı antrenmanları"nı yapmanızı söylerken, “20 çömelme hareketlik (squat) üç set bitirmeyi deneyin, bu program size kolay gelmeye başlayınca da yavaş yavaş ağırlık kullanmaya başlayın” önerisinde bulunuyor. Tekrar sayısını arttırıp, çalışma süresini uzatarak veya pozisyonunuzda ufak değişiklikler yaparak egzersizinizin zorluk derecesini yavaşça arttırdığınızdan da emin olun.

2. ADIM

HAFİF HAFİF

Ağırlık kullanmaya başladığınızda işin sırrı iyi bir teknik edinecek kadar hafif olmaları, diğer yandan da son birkaç tekrarın zorlayıcı olacağı kadar ağır olmalarını sağlamak. Bu şekilde her egzersizde kaldırabileceğiniz azami ağırlığı bulabillir ve gelişiminizi daha kolay kayıt altına alabilirsiniz. İngiliz antrenör Steve Robinson’ın verdiği sayıları da dikkate alın: “Kas yapmak için 8-12 tekrar, kuvvetlenmek için 12-15 tekrar, ilgili bölgedeki yağları yakmak içinse 15-20 tekrar yapın.”





3. ADIM

DAMBILINIZI SEÇİN

Yan yana kuleler halinde dizili dambıllar uzun süreli spor salonu kullanıcıları için bile bazen göz korkutucu olabilir. Hele ki bu kuleler bağırarak ağırlık kaldıran iddialı erkeklerin hemen yanı başındaysa. Fakat bu ağırlık çeşitliliğinin faydaları büyük. Kişisel antrenör Alvaro Da Silva, bakın bu faydaları nasıl özetliyor: “Her şeyden önce çok geniş bir çeşitlilik sunarlar. Farklı dambıllar kasların farklı açı ve pozisyonlarda çalışmasını sağlar. Bu sayede farklı kas liflerinin çalışması sağlanır ve gelişmenin yavaşlama dönemine erken girmesinin önüne geçilir.”

DAMBILLAR

Başlangıç için ideal olan dambıllarla, halterlerden daha dengeli, giryalara nazaran çok daha az vücut poziyonuna gereksinim duyulur. Biseps çevirme (bicep curl), kafa üstü triseps uzatma (overhead tricep extension), baş üstü press ve ön kaldırma hareketlerini deneyin.

HALTERLER

Ağırlık ayarlanabilir oldukları için her seviye için uygundur ve zaman içinde gelişiminizi daha net görmenizi sağlar. Çok daha yüksek ağırlıklara çıkabiledikleri için güç antrenmanları için de harikadır. Yakınınızda bir ağırlık rafı olmasına dikkat edin ki ağırlıkları ayağınıza düşürmediğinizden emin olun. Sırtınızı güçlendirecek deadlift (yerde duran ağırlığı bacak kaslarını mümkün olduğunca açarak kaldırma) çalışmaları için veya squat’larınıza ağırlık eklemek için de kullanışlıdır.

GİRYALAR (KETTLEBELL)

Ağırlık merkezinizin hizalanmış olduğundan emin olun ki vücudunuzun diğer bölgelerine fazladan yük binmesin. Sallama hareketleri, çömelmeler ve ataklar, omuz presleri ile ön ve yana kaldırma hareketlerini deneyebilirsiniz ama tüm bunlardan önce spor salonunuzdaki bir profesyonele danışmalısınız.

4. ADIM

SERBEST YA DA MAKİNE AĞIRLIKLARI ARASINDA SEÇİM YAPIN

Uzmanlar ek bir destek veya katkı olmadan yapılan serbest ağırlık çalışmaları ile oturularak yapılan makineli ağırlık çalışmalarının kombinasyonunun doğru bir antrenman rejimi için anahtar önem arz ettiği konusunda anlaşıyor. Kişisel antranör James Thompson (pumpandflex.com) her ikisi için de artı ve eksileri sıralıyor.

MAKİNELER

Artılar: Yeni başlayanlar ve ileri yaştakiler için iyidir, öğrenmesi kolaydır, yardımcı biri olmadan daha yüksek ağırlıklar çalışmanızı sağlar ve geniş kas gruplarını etkili bir şekilde çalıştırır.

Eksiler: Fonksiyonel değiller ve tam kapsayıcı hareketleri içermezler. Küçük dengeleyici kasları ihmal ederler.

SERBEST AĞIRLIKLAR

Artılar: Tam fonksiyonel hareket, sonu gelmeyen çeşitlilikte egzersizler, spor salonundan bağımsız, istenen her yerde antrenman yapma özgürlüğü.

Eksiler: Tekniği öğrenmesi daha uzun zaman alır ve sakatlanma riski yüksektir, yüksek ağırlıklarda bir yardımcı ya da bir gözlemci gereklidir.



5. ADIM

DURUŞUNUZU MÜKEMMELLEŞTİRİN

Eğer duruşunuz yanlışsa vücudunuza yarardan çok zarar veriyorsunuz demektir. Ağırlık antrenmanı için geliştirilmiş makineler nasıl oturacağınız konusunda rehberlik ederken, serbest ağırlıklarla çalışmak daha çetrefillidir. "Serbest ağırlıklarda, omuriliğinizin her an boşta olması çok önemli" diyen kişisel antrenör Thompson ve sözlerine devam ediyor: "Ayrıca kollarınızı ve bacaklarınızı egzersiz boyunca doğru poziyonlarda tutmalısınız. Duruşunuzu kaybettiğiniz zaman durup ağırlıkları azaltmalısınız. Makinelerde doğru oturma pozisyonlarına uyun ve destek kulplarını kendinizi sabitlemek için tutmayı ihmal etmeyin."

6. ADIM

KONTROL LİSTESİ YAPIN

Sakatlanmamak için gereken basit adımları takip ettiğinizden emin olun:

✔ Soğuk kaslar yırtılmaya daha yatkın olduğu için çalışmadan önce 5-10 dakika ısınma hareketleri yapın.

✔ Acele etmeyin, hareketlerinizi kontrol edin. Egzersizler arasında mutlaka dinlenin ve aynı kas üzerine iki gün üst üstü yoğunlaşmaktan kaçının.

✔ Eğer bir ağrı hissederseniz durun ve egzersizi birkaç gün sonra tekrar deneyin.

✔ Ayaklarınızın üstünde yer çekimine karşı yaptığınız egzersizler (yürüyüş, koşu, merdiven tırmanmak, dans, Tai-chi...) 40 yaş üstü kadınlar için kemik-kütle kaybının engellenmesine yardımcı oldukları için önemlidir. Haftada en az iki kere güç antrenmanlarınızla birleştirin.

7. ADIM

VE NEFES ALIN...

En kritik ipucu nefes! Güç uyguladığınızda veya egzersiz esnasında kendinizi zorladığınızda nefes vermeniz gerekir. Çekilme ve rahatlama esnasında da nefes almalısınız.

EGZERSİZİNİZİ SEÇİN

Başlamak için en iyi hareketler nelerdir? Kişisel antrenör Anna Reich, kendinize güvenip ikinci ve üçüncü aşamaya geçiş esnasında şu egzersizleri öneriyor: "İlk başta yüksek ağırlıklardan kaçının ve 12 tekrarlı üç sete sadık kalın, sonra üç seti 8 veya 10 tekrarlı dört sete çıkarın. Yeterince uzmanlaştığınızda 1-2 saatinizin tamamını iki kas grubu üzerine ayırın (örneğin; pazı ve sırt). İyi sonuç almanızın en güvenli yolu budur!"

1-SQUAT

(KALÇA, KUADRİSEPS):

Omuzlarınızın arasına hafif bir bar yerleştirin (arkanızda bir sıra olsun). Gözleriniz ileriye baksın, göğsünüz yukarıda olsun. Kalçanızı sıraya dokunana kadar dışarı çıkarın, dokunduktan sonra tekrar doğrulun.

Aşama 2: Sırayı kaldırın ve barın ağırlığını artırın.

Aşama 3: Barın ağırlığını artırın.

2-GERGİN BACAK DEADLIFT

(KALÇA, DİZARDI KİRİŞİ):

Bacaklarınız kalça açıklığındayken, avuç içleriniz size bakacak şekilde barı tutun. Kürek kemiklerinizi birbirine doğru çekin ve göğsünüzü yere yaklaştırırken kalçalarınızı da dışarı itin, bunu ters bir L formu alana kadar yapın ve barı kaldırarak normal poziyonunuza dönün.

Aşama 2: Barın ağırlığını artırın.

Aşama 3: Girya ile deneyin.

3-BENT-OVER ROW

(ORTA SIRT):

Barı deadlift poziyonunda tuttuğunuzdan biraz daha geniş tutun ve göğsünüzü yere yaklaştırın, sonra barı göbek deliğinize doğru çekin.

Aşama 2: Bara ağırlık ekleyin.

Aşama 3: Barı alttan kavrayarak deneyin.

4-OTURMUŞ POZİSYONDA CURL

(BİSEPS, OMUZLAR):

Dambılları tutarken dirseklerinizi vücudunuzun kenarlarına sabitleyin. Dirseklerinizi oynatmadan avuç içleriniz size dönük olacak şekilde kollarınızı kıvırarak dambılları kaldırın. Kollarınız omuzlarınızla aynı hizaya gelene kadar kaldırırken, ellerinizi de avuç içleriniz karşıya bakacak şekilde döndürün. Sonra hareketin tam tersini yaparak ilk poziyona dönün. Bu da presiniz olacak.

Aşama 2: Ağırlıkları arttırın.

5-TRISEPS GERME

(TRICEPS EXTENSION):

Dik olarak otururken, tek bir dambılı iki elinizin baş ve işaret parmakları arasında tutun, kollarınız kafanızı olabildiğince yakın bir poziyonda iken ağırlığı kafanızın arkasına doğru bırakın ve sonra tekrar kafanızın üstüne kadırın.

Aşama 2: Düz bir barla, yatay ya da az eğimli bir bank üstünde yatarken deneyin.



SPOR SALONUNA DÖNÜŞ

SONBAHARIN GELİŞİ İLE BİRLİKTE SPOR SALONLARINA DÖNÜŞ DE BAŞLIYOR. PERFORMANSINIZI VE MOTİVASYONUNUZU ARTTIRACAK BİRBİRİNDEN ŞIK, KONFORLU YENİ SEZON ÜRÜNLERİNİ SİZİN İÇİN SEÇTİK.

Aytaç Özkardaş Gozzi



3

ADIDAS STELLA MCCARTNEY HOT YOGA TANK, ₺329

Yumuşak ve esnek bir yapıya sahip, hot yoga için de ideal. Nefes alabiliyor, klor ve tere karşı dayanıklı.

1

REEBOK COMBAT GLORY KAPÜŞONLU SWEATSHIRT, ₺192



Düşük kol kesimi omuzlarınıza gereken hareket özgürlüğünü sunarken, özel deseni ise stilinizi tamamlıyor. MMA, box gibi yoğun antrenmanlar için ideal. Vücudunuzun kuru kalmasına yardımcı olan Speedwick teknolojisine sahip.

2

NIKE AURALUX SOLID CLUB ANTRENMAN ÇANTASI, ₺179,90

Ayakkabıları ve kullanılmış ekipmanları saklamak için dahili çantası bulunan geniş ana bölmeye sahip. Küçük eşyaları saklamak için çantada fermuarlı dış cepler ve değerli eşyaların için yumuşak astarlı iç cepler bulunuyor.



4 PUMA TRAIN GRAPHIC TAYT, ₺219
PUMA PWRSHAPE LOGO BRA, ₺99

Performansınızı arttırırken, yanları parlak bakır desenlerle bezenmiş şık taytla stilinizi gösterin. Yine aynı seriden bakır logo baskılı PWRSHAPE büstiyerle kombinleyebilirsiniz.



5 OYSHO SPOR ÇANTASI, ₺99,95

Tüm spor malzemelerinizi doldurabileceğiniz yumuşak ve hafif spor çantasının önünde fermuarlı bir gözü bulunuyor. Ölçüleri: 27x47x25 cm.



6 REEBOK CROSSFIT FLORAL ATLET, ₺114

Geniş kol altı kesimi, Speedwick teknolojisi ile birleşerek ekstra hava akışı sağlıyor ve daha kuru, daha rahat bir his sunuyor. Sporcu sutyeni üstüne veya sweatshirt içine giyerek antrenmandan günlük hayata kolayca geçebilirsiniz.



7 OYSHO ŞORT ₺109,95
ATLET ₺89,95

Lavanta rengi çift katlı şort, jakarlı ve çabuk kuruyan kumaştan üretilmiş. İç cep detayına sahip. Şortla kombin yapılabilecek atletin ise içinde lavanta renginde sutyeni bulunuyor.





8 YORSTRULY KIWI BRA, ₺149
GAIA TAYT, ₺193,52
(YORSTRULY.COM)

Bronz şeritlerle süslenmiş, tutuculuğu yüksek, sıkı kumaşı sayesinde toparlayıcı KIWI büstiyeri her türlü aktivitede kullanabileceğiniz gibi yüzebilirsiniz de.

Ekstra toparlayıcı, rahat ve nefes alan kumaşıyla GAIA lazer kesim tayt da yine bronz detaylara sahip.



9 NEW BALANCE FRESH FOAM 1080, ₺675

New Balance performans serisinin en dikkat çeken modelleri arasında yer alan Fresh Foam 1080, hem outdoor antrenmanlarınızda hem de salon çalışmalarınızda koşularınıza eşlik edecek. Normal ve hafif dışa basan koşucular için ideal performans ayakkabısı seçenekleri arasında yer alıyor. Maksimum seviyede yastıklama sağlayarak yumuşak ve stabil bir koşu deneyimi yaşatan model, orta kısmında bulunan Fresh Foam taban sayesinde ihtiyaç duyulan konforu sağlıyor.



10 UNDER ARMOUR ÇANTA, ₺149

Büyük yazılı ve logolu çanta uzun ömürlü polyester materyalden üretilmiş. Yumuşak ve sağlam dokuma kayışlara sahip. Çantada ayrılabilir, bir küçük cüzdan da bulunuyor.





LORNA JANE POST WORKOUT SWEATSHIRT, ₺275 SIMPLICITY SPOR SUTYENİ, ₺259 (STILEFIT.COM)

Derin sırt dekoltesine sahip yumuşacık, akışkan üst egzersiz sonrası üzerinize geçirebileceğiniz şık bir alternatif.

Yoga için tasarlanan Simplicity sutyen ise sırttaki askı tasarımı ve neon pembe rengin enerjisiyle ile göz kamaştırıyor. Patentli LJ Excel kumaş, teri teninizden uzaklaştırırken siz de yoga pozlarında daha da derinleşmeye odaklanabilirsiniz.

12

BIGGYOGA KARMA SPOR ÇANTA, ₺69,90 (BIGGSHOP.COM)

Yoga matı taşımaya uygun olarak tasarlanan çanta Karma desenlere sahip. 30x46x19 cm ölçülerinde.





13

SAMSUNG GEAR FIT 2 PRO, ₺799 (N11.COM)

Geçtiğimiz yıl piyasaya sürülen Gear Fit 2 modelinin bir üst sürümü olan cihaz, yeni eklenen yüzme özellikleriyle sporseverleri sevindiriyor. Giyilebilir spor takip bandı, 50 metre derinliğe kadar suya dayanıklı yapısı ve yüzme verilerini takip eden yeni uygulaması Speedo ile de ayrıcalıklı. 1,5 inç boyutundaki kavisli AMOLED ekranı ve dahili GPS özelliği ile öne çıkan ürün, yeni geliştirilmiş kayış ve tokasıyla çok daha dayanıklı ve konforlu bir spor aksesuarı olma özelliğine de sahip.

14

PUMA EVOKNIT TOP, ₺149

Vücudu saran, hafif, uzun kollu örgü üst, gövde ve kollara yerleştirilen ajurlarla hem şık bir görüntü sunuyor hem de hava akışı sağlıyor.





15

CHIKIRINA SPIRIT TANK, ₺102

Yoga, pilates, fitness, koşu gibi aktivitelerde kullanabileceğiniz vücudu saran atletik top, içinde destekleyici sutyene de sahip. Sırt kısmında bulunan iki cep; telefon, anahtar gibi eşyalarınızı taşımak için ideal.

16

NIKE AIR ZOOM FEARLESS FLYKNIT CHROME BLUSH, ₺449,90

Destekleyici esnek yapısı, hızlı tepki veren yastıklaması ve uzun süreli tutuşuyla yüksek yoğunluklu antrenmanlar sırasında destekçiniz olan ayakkabılar, nefes alabilir, hafif Flyknit sayası ile ayağınızı bir çorap gibi sarıyor.





17 EBRU ŞALLI LOVES KOTON SPORT SWEATSHIRT, ₺69,99 TAYT, ₺59,99

Ebru Şallı Loves Koton Sport, sonbahar-kış sezonunda şehrin atmosferinden esinlenen "şehirli kadın"a özel bir tema ile karşımızda. Hem sporda hem de günlük yaşamda kullanılabilecek parçalara ağırlık verilen koleksiyonda özellikle sinyal ışıklarından esinlenen kırmızı, mavi, sarı ve turuncu gibi baskın renklerin kullanıldığı, modern çizgiler ve grafiklerle süslenen kıyafetler yer alıyor.



18 H&M TAYT, ₺89,99 KOLSUZ ÜST, ₺39,99

Şekillendirici taytın bel kısmında geniş bir bant bulunuyor ve bu belin daha ince görünmesini sağlıyor. Üzerinde “Fall down seven times, stand up eight” yazan kısa kollu yanları yırtmaçlı spor üst ile kombinleyebilirsiniz.

19 REEBOK LUX TAYT, ₺207

Antrenmanlar sırasında maksimum destek için tasarlanan, tamamen fitness dinamikleri düşünülerek üretilen "Crafted By Fitness" koleksiyonundaki tayt, hareket özgürlüğü ve antrenmanda kolaylık sağlıyor. Özel Speedwick teknolojisi ile teri kontrol altında tutmaya yardımcı oluyor ve bedenin nefes almasını kolaylaştırıyor.



20 NIKE PRO HYPERWARM ANTRENMAN ÜSTÜ, ₺229,90

Hava soğukken bile açık havada antrenman yapmak için ideal olan uzun kollu antrenman üstü, sıcak kalmanıza yardımcı olmak için ısıyı hapseden esnek kumaştan üretilmiş ve açık arka tasarımıyla optimum hava akışı sağlıyor.

21 SKECHERS GORUN 5 NITE OWL AYAKKABI, ₺749

GOrun serisindeki beşinci nesil ayakkabılar hızlı olmak için tasarlanmış. Duyarlı, destekleyici ayakkabıların en göze çarpan özelliklerinden biri de karanlıkta parlaması. Tek yapmanız gereken ayakkabıları şarj etmek için 15 dakika ışık kaynağına maruz bırakmak. Havanın kararması ile birlikte parıldamaya başlayacaklar. Hem havalı, hem de karanlıkta güvenliğinizi arttıran bir detay.



22 BERSHKA SPOR ÜST, ₺34,95



“Şimdi harekete geçme zamanı” mesajı veren tişört, rahat bir kesime, derin kol oyuntusuna sahip ve yanlarında yırtmaçları bulunuyor.



23

LC WAIKIKI TAYT, ₺39,95

LC Waikiki Activewear koleksiyonunda, sezonun öne çıkan renkleri mesaj içeren baskılarla bir arada kullanılıyor. Koleksiyonda yer alan tayt da motivasyonunuzu arttıracak baskılara sahip.



24

OYSHO OVERSIZE SWEATSHIRT, ₺99,95

Spora giderken, spor sonrası ya da günlük hayatta sezonun gözde rengi sarı oversize sweatshirt ile dikkatler üzerinizde olacak.

25

H&M ATLET, ₺39,99

Hızlı kuruyan fonksiyonel kumaştan üretilen, racer sırt kesimine sahip bol kesimli spor atlet, metalik baskısı ile dikkat çekiyor.





26

PENTİ ÜST, ₺49,90

Uzun kollu, kurvaze yaka kesimine sahip yüksek bel üst, özellikle yoga ve dans gibi stüdyo derslerinde favori parçanız olmaya aday.



27

UNDER ARMOUR BANDIT 3 KOŞU AYAKKABISI, ₺449

Bandit serisinin üçüncü versiyonu ayakkabılar, çok yönlü ve hafif bir stil sunuyor. Koşu sırasında yerden gelen etkiyi absorbe eden ve koşuculara enerji sağlayarak rahat bir koşu deneyimi sağlayan yeni Charged Cushioning teknolojisine sahip. Dikişsiz topuk yapısıyla ayağa daha iyi oturuyor ve sanki ayakkabı ayağın bir uzantısıymış gibi bütünlük sağlıyor.



28

KORAL JET TULUM, ₺450 (STILEFIT.COM)

Tek parça, sırt dekoltesine sahip tulum, özellikle yoga derslerinizde rahat ve şık bir kullanım sunuyor.



Korkmayın, farkında olun

Tüm dünyada her yıl ekim ayında toplumda meme kanseri konusunda farkındalığı artırmak için bir dizi etkinlik düzenleniyor. Korkulan ancak erken tanı alması halinde hastaların sağlığına kavuşabildiği bu hastalıkla mücadelede düzenli kontrol ve tarama yaptırmak ise büyük önem taşıyor. ✑ **Ayşegül Uyanık Örnekal**

Gerek ülkemizde gerekse dünyada kadınlarda en sık görülen rahatsızlıklardan biri olan meme kanseri, tedavi edilebilir bir hastalık. Ancak bunun için toplumdaki farkındalığın artması, düzenli kontrol ve kişinin kendi kendini muayene etme alışkanlığı edinmesi önem taşıyor. Bu sayede erken tanı alan hastalar, tedavi olarak sağlığına kavuşabiliyor. Hastalık, süt bezlerinden ya da sütü meme başına taşıyan kanalları döşeyen hücrelerin kontrolsüz şekilde çoğalmasıyla oluşuyor. Her yaş grubundan kadında ortaya çıkabilen meme kanserinde, hastaların en sık memede fark edilen kitle şikayetiyle hekime başvurduğuna dikkat çeken Koç Üniversitesi Hastanesi Tıbbi Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Selçukbiricik, "Ancak meme kitlelerinin çoğunluğu iyi huylu meme hastalıklarından kaynaklanıyor. Meme kanserinden kaynaklanan kitleler genellikle sert, tek taraflı ve ağrısız oluyor. Hastalık fark edildiğinde, kitlenin boyu yaklaşık 2 cm çapında saptanıyor. Kitlelerin yüzde 50'si üst dış, yüzde 10'u üst iç, yüzde 10'u alt iç, yüzde 10'u alt dış taraftan, kalan yüzde 20'si de merkezden kaynaklanıyor" diyor.

HER KİTLE KANSER DEĞİL!

Meme kanseriyle ilişkili bulgular genellikle, memede kitle ve ağrı, ciltte değişiklik, ülserleşme, kızarıklık, meme başında değişiklik, kanama veya akıntı, pullanma ve egzama benzeri lezyonlar, lenf bezlerinin tutulumuna bağlı değişiklikler, koltuk altında kitle ve kolda ödem şeklinde kendini gösteriyor.

FARKLI TEDAVİ YÖNTEMLERİ KULLANILIYOR

Dört evreye ayrılan meme kanserinin her aşaması farklı tedavi yaklaşımları gerektiriyor. Doç. Dr. Selçukbiricik, tedavide cerrahi, radyoterapi, kemoterapi ve hormonoterapi uygulandığını ancak esas tedavinin eğer tümör çıkarılabilecekse cerrahi olduğunu belirterek, "Cerrahi sırasında ya meme bütün olarak alınıyor ya da meme koruyucu cerrahiyle çıkarılıyor. Bu iki durumun klinik olarak veya hasta tercihine göre kararlaştırılması gerekiyor. Çünkü hastanın ne istediği de önem kazanıyor. Ameliyat sonrasında yapılan tedaviye ise adjuvan tedavi deniliyor. Radyoterapi, meme kanserli hastada tümör cerrahi olarak çıkarıldıktan sonra tek başına veya kemoterapiyle birlikte yapılıyor. Radyoterapi sadece hastalıktan etkilenen bölgeye genişçe uygulanıyor. Memenin korunarak alındığı tüm hastalarda, hastalığın bölgesel yinelemesini önlemek ve meme kanserine bağlı yaşam kayıplarını azaltmak için radyoterapi yapılması gerekiyor. Kemoterapi için hastalığın tipi, evresi, koltuk altı lenf durumu, uzak organ metastazının varlığı ya da yokluğu gibi parametreler değerlendiriliyor. Bu durumda, kar-zarar dengesi gözetilerek karar veriliyor. Tedavi sırasında kan değerlerinde düşüklük ve saç dökülmesi gibi yan etkiler ortaya çıkabilse de bunlar gerekli tedbirlerle kısmen kontrol altına alınabiliyor" diyor.



DOÇ. DR. FATİH SELÇUKBİRİCİK

ERKEN TANI HAYAT KURTARIYOR


OP. DR. ORHAN AĞCAOĞLU

Meme kanseri tanısı alan kadınların birçoğu, memesini kaybedeceği endişesini yaşıyor. Oysa onkoplastik meme cerrahisi sayesinde, uygulanacak kanser cerrahisine ek olarak meme kozmetiğini de içeren, onkolojik cerrahi ve plastik cerrahi prensipleri uygulanabiliyor. Meme kanseri ameliyatlarında memenin ve tümörün büyüklüğünün birbirine olan oranları ile tümörün memedeki yerleşiminin önemli olduğuna dikkat çeken Koç Üniversitesi Hastanesi Genel Cerrahi Bölümü'nden Op. Dr. Orhan Ağcaoğlu, "Büyük memeli kadınlarda gelişen meme kanserlerinde tek ameliyatla aynı anda hem meme kanserini tedavi etmek, hem de her iki memeyi ideal ölçülere küçülterek hastayı tedavi etmek mümkün. Bu yöntemle kanser ameliyatı olan hastalar büyük meme nedeniyle yaşadıkları sorunlardan da kurtuluyor" diyor.

HASTA DOSTU YÖNTEM: RADYOTERAPİ


DR. DUYGU SEZEN

Radyoterapi, meme kanseri tedavisinde önemli bir yer tutuyor. Koç Üniversitesi Hastanesi Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Dr. Duygu Sezen, uygulanan cerrahi prosedüre, hastalığın klinik ve patolojik özelliklerine göre her hasta için uygulanacak radyasyon dozu ve tedavi günü sayısının farklılık göstermekle birlikte, üç-altı hafta arasında değiştiğini belirtiyor. Hasta herhangi bir ağrı ya da acı hissetmeden, tedavisi ortalama birkaç dakikada tamamlanıyor ve sonrasında günlük yaşama devam edilebiliyor. Radyoterapi sonrası cildin direkt güneş ışınlarından korunması öneriliyor. Tedavi uygulanan bölgeye 30 veya daha yüksek SPF güneş kremi sürülmesi gerektiğine dikkat çeken Dr. Sezen, şu önerilerde bulunuyor: "Radyoterapi alanının ılık su ve nemlendirici sabun ile temizlenmesi, cildin yıkanması ve kurulanması sırasında nazik olunması, keseden kaçınılması gerekiyor. Tedavi alanında sürtünme yaratarak hassasiyeti arttıracak giysiler yerine pamuklu ve rahat iç çamaşırı tercih edilmesi önem taşıyor. Tedavi dönemi ve sonrasındaki birkaç hafta boyunca yorgunluk gözlenebiliyor. Bu sorunlarla baş etmede hafif düzeyde yürüyüşler ve egzersizin yardımı oluyor."

GENETİK TESTLER RİSKİ ORTAYA KOYUYOR

Meme kanserinin ortaya çıkışında genetik faktörler önemli rol oynuyor. Örneğin; 50 yaşından önce meme veya farklı bir kanser tanısı alanlar, aynı anda iki primer tümör birden saptananlar, birinci derece yakınlarında her yaşta yumurtalık kanseri veya periton tümörü tanısı olanlar ya da birden fazla aile üyesinde erken yaşta nadir tümör görülenler kalıtsal olarak risk altında oluyor. Öte yandan erkeklerde de meme kanseri görülüyor ancak genellikle tanıda geç kalınıyor. Oysa birtakım genetik testler yapılarak meme kanseri riski saptanabiliyor, bu sayede hastalıkla mücadele edilebiliyor. Koç Üniversitesi Hastanesi Genetik Bölümü'nden Prof. Dr. Hülya Kayserili, kişinin veya aile yakınlarının tanımlanan kalıtsallık kriterlerine uyması halinde bir tıbbi genetik uzmanına başvurması gerektiğinin altını çizerek, şu bilgileri veriyor: "Tıbbi genetik uzmanı, tüm veriler ışığında, hangi gen veya gen paneli ile çalışmaya başlanacağı konusunda bilgi vererek, yazılı onam ile DNA eldesi için örneklem planlıyor. İdeal olan, ailede kanser tanısı almış kişide genetik testlerin yapılması. Kanser tanılı kişide mutasyon tanımlandıktan sonra, mutasyonu kalıtma riski olan anne, baba, kız veya erkek kardeşler ile çocuklarda daha hızlı, kolay ve güvenilir tanı testi uygulanabiliyor. Ancak aile öyküsü, genetik tanıya ulaşmada tek parametre değil. Ek fizik muayene bulguları da genetik uzmanını özgün bir gende mutasyon taramasına yönlendirebiliyor."

Test sonucu, tedavi rotasını çiziyor

Kalıtsal meme kanseri için testler; kan örneğinde veya tükürük, bukal sürüntü gibi DNA elde edilebilen farklı doku örneklerinde yapılabiliyor. Test sonuçlarının yorumları ile birlikte hastaya sunulabilir şekilde raporlandırılması, testin içeriğine bağlı olarak iki-sekiz hafta arasında değişebiliyor. Bu testlerin sonucunda hastaların ve diğer aile üyelerinin nasıl izleneceğinin belirleneceğini söyleyen Prof. Dr. Kayserili, "Koruyucu cerrahi ve tedavilerle kanserlerin ortaya çıkması önlenebildiği gibi, kanser tanısı en erken evrede konularak tedavinin etkinliği arttırılabiliyor" diyor.


PROF. DR. HÜLYA KAYSERİLİ



Koton sporcu sütyeni, **₺49,99**
Koton tayt, **₺44,99**
Btwin/Decathlon eldiven, **₺19,99**
Muscle Up direnç lastiği, **₺105**

KAPAKTA
Victoria's Secret sporcu sütyeni, **₺159**
Pink tayt, **₺325**
Geonaute/Decathlon saat, **₺37,99**
New Balance ayakkabı, **₺395**

ÇAĞLA ŞIKEL

“SPOR BENİM İÇİN ASLA GEÇİCİ BİR ŞEY OLMADI!”



Deran Çetinsaraç

Fotoğraflar **Murat Sargın**

Styling **Tülin Demir**

Makyaj **Alp Kavasoğlu**

Saç **Mustafa Erkanlı**

O hep fit, o hep formda, o hep güzel... Yeni açtığı YouTube kanalının heyecanını taşıyan ***Çağla Şıkel, artık güzellik, bakım, egzersiz ve yaşama dair önerilerini videolarla paylaşıyor.*** Samimi, en doğal haliyle yer aldığı videolarda hiç bilmediğiniz bir Çağla ile tanışabilirsiniz.



Yılların es geçtiği isimlerin başında geliyor Çağla Şıkel. Kapak çekimi için oğlu Kuzey ve köpeği Tarçın'la stüdyoya gelen Şıkel, çekimden üç gün önce New York Moda Haftası'nda bir Türk model olarak podyumda fırtınalar estiriyordu. Dört ay önce YouTube kanalını açan Çağla Şıkel'le hem moda haftası hem de paylaştığı videolar hakkında konuştuk. En çok bakım, güzellik videoları izlenen Şıkel'den Formsanté'ye özel, henüz paylaşmadığı saç bakımı önerilerini aldık.

YOUTUBE KANALINIZ HAYIRLI OLSUN, NASIL KARAR VERDİNİZ AÇMAYA?

Dört ay önce kadar Feride Edige'ye gittim ve ona böyle bir projem olduğundan bahsettim. Şansıma Feride Hanım'ın da sosyal medya üzerinden hayata geçireceği projesine denk geldim ve "Haydi gel, ilk seninle başlayalım" dedi. Beni çok yansıtan bir kanal olsun istedim. Açıkçası çok izlensin, YouTuber olayım veya çok para kazanayım gibi bir derdim yok. İnsanlara ulaşabileceğim bir mecra arayışım, insanlardan çok fazla soru almamla alakalı. "Çağla saçlarına ne uyguluyorsun, üzerindeki ceketi nereden aldın?" gibi sorulara tek tek cevap vermek mümkün olmuyor. Çağla'nın bakım, güzellik ve yaşam sırlarını uzun uzun anlatabildiğim bir araç oldu YouTube.

BAŞLADIĞINIZDAN BERİ ABONE SAYINIZ NE KADAR OLDU?

Dört ay oldu açalı ve 450 bine yakın abonem var.

VİDEOLARINIZDA HANGİ KONU BAŞLIKLARI VAR?

Spor, güzellik, moda olarak sayabilirim. Tabii en geniş yeri güzellik konuları kaplıyor. Takma kirpiği nasıl taktığımdan evde göz altlarıma

Bershka sporcu sütyeni, **₺69,95**
Reebok tayt, **₺197**
Artengo/ Decathlon bileklik, **₺10,99**

"20 YILDIR KAMERA ÖNÜNDEYİM AMA YOUTUBE KANALIM SAYESİNDE İNSANLAR HİÇ TANIMADIKLARI BİR ÇAĞLA GÖRDÜ. HANİ EVLERİNE GİDİP OTURSAM, SOHBET ETSEM BU ŞEKİLDE OLUR."

Çağla Şikel



Adidas sporcu sütyeni, **₺189**
Nike şort, **₺69**
Geonaute/Decathlon saat, **₺37,99**
Nike bileklik, **₺19**

uyguladığım maskelere kadar çok sayıda video bulunuyor. Gerçekten evde yaptığım şeyleri paylaşıyorum.

HESAPLI GÜZELLİK VE ŞIKLIK FİKİRLERİ VERMİŞ OLUYORSUNUZ GALİBA DEĞİL Mİ?

Tabii ki, Eminönü benim en çok gittiğim yerlerden biridir. Gidip ordan taşlar, yıldızlar falan toplarım. Paylaştığım ceket videosunda üzerimde gördükleri ve beğendikleri kıyafetleri aslında evde kendilerinin de yapabileceğini öğreniyorlar.

VİDEOLARINIZDA EN DOĞAL HALİNİZDE MİSİNİZ?

Aslında önceden planlanmış bir şey değildi, çekimlerle birlikte gelişti ve bu şekilde içimize sindi. Hani "Burada çok laubali oldun, değiştirelim" demediler, en doğal halimleyim gerçekten. Çağla karşımızda oturuyor ve anlatıyor havası olsun istedik. Sonuçta yıllardır kamera önündeyim ama televizyonun kendi dili ve kalıbı, uyulması gereken kuralları var. Her istediğiniz kelimeyi kullanamazsınız. Dolayısıyla bu kalıbın verdiği stres illa ki oluyor. Ancak YouTube'da böyle bir şey yok. 20 yıldır bu işin içindeyim ama hiç tanımadıkları bir Çağla gördüler. Hani evlerine gidip otursam, sohbet etsem bu şekilde olur.

EN ÇOK HANGİ VİDEONUZ İZLENDİ?

En fazla izlenen makyaj videoları oldu. Tabii bu arada izlenme sayısı 2 milyonu geçen bir slime videom var. Biliyorsunuz çocuklar arasında hala bir fenomen. Slime videosunu çocuklu kadınlar, makyaj videolarını da genellikle genç kızlar. Mesela bandana nasıl kullanılır videosu tam genç kız işi. Özellikle doğal yöntemlerle yaptığım bakım önerileri çok izleniyor.

EGZERSİZLERE TALEP VAR MI?

Millet olarak çok tembeliz ne yazık ki. Dolayısıyla egzersiz videoları güzellik kadar talep görmüyor. Bu arada kanala koyduklarım benim egzersiz rutinimin 10'da biri desem

yeridir. Gerçekten yaptığım egzersizi koysam muhtemelen şaşar kalırlar. Daha basit, zorlamayan egzersizler koyuyorum.

ÇEKECEĞİNİZ VİDEOLARDA BESLENME İLE İLGİLİ BÖLÜMLER OLACAK MI?

Geçtiğimiz günlerde ne yiyorumla ilgili bir video çektik. Üç öğünü, alternatifleriyle birlikte yayınlayacağız. Hatta bir çekim de kaçamaklarımla ilgili olacak. Sonuçta ben mükemmel değilim, benim de abur cubur yediğim zamanlar oluyor.

SİZİN KAÇAMAĞINIZ NE OLUYOR?

Cips. Çocuklar da ben de cips seviyoruz. Eve alıyor muyuz? Hayır. Canımız çok çekerse dışarıda hamburger ve patates kızartması keyfi yapıyoruz. Evde hiçbir şeyi kızartmayız.

KAÇAMAK DA YAPSANIZ FORMUNUZ NEREDEYSE HİÇ BOZULMUYOR...

Ben yaşamak için beslenenlerdenim. Yemeğe düşkünlüğüm hiç yok. Dolayısıyla eğer kendimi besleyeceksem ağzımdan girenlerin bana bir faydası olması taraftarıyım. Vitaminli olsun, cildime iyi gelsin, sağlığımı korusun istiyorum. Ayın başında ABD'ye gittim ve yeni geldim. 10 gündür spor yapamıyorum ve çok mutsuzum... Spor benim için geçici veya dönemlik bir alışkanlık değil. Sonuçta vücudum "Çağla bana iyi bakarsan, ben de sana iyi bakarım" diyor. Hem spor hem beslenmeyle vücuduma borcumu ödüyorum.

DIŞARIDAN ALMAYIP EVDE KENDİ HAZIRLADIĞINIZ TARİFLERİNİZ VAR MI?

Yaz döneminde çocuklar en fazla dondurma istiyordu. Un, esmer şeker, kremanın içerisine kakao da ekleyip buzluğa attım, nefis oldu. Dışarıda yediğiniz dondurmalara bin basar.

NEW YORK MODA HAFTASI'NDAN YENİ DÖNDÜNÜZ, BİR TÜRK MODACININ DEFİLESİNDE YER ALMAK NE HİSSETTİRDİ?

İnanılmaz bir heyecan ve duygu. Geçtiğimiz sene gittiğimde kendimi biraz yalnız hissetmiştim ama bu sene Özge Ulusoy'un da olması çok iyi geldi. Özge bana hep "Sen çok heyecanlanıyorsun, beni de geriyorsun, benim de heyecanlanmama sebep oluyorsun" diyordu. Özge podyuma bir çıktı, geri geldiğinde elleri buz kesmiş, titriyordu. Oradaki ortam, Hakan Akkaya'nın başarısı, Türk olarak podyumda yer almaktan duyduğun gururun yanı sıra 38 yaşında bir model olarak NYFW'te yer almak tarif edilemez duygular yaşattı.

BURADAKİ DEFİLELERDE DE HEYECANLANIR MISINIZ?

Podyuma çıkmadan önceki heyecanım bakidir. New York'ta ekstra heyecanlanmamın sebebi oradaki hiçbir insanın beni tanımıyor olması ve Türkiye adına podyuma çıkıyor olmamdı. Orada insanlar çok daha katı, daha duygusuz ve kötü davranıyorlar. Ben asla New York'ta yaşayamam. Biz ülkemizde o kadar büyük bir sevgiyle büyüyoruz ki bu kadar soğuk insanın arasında bence yaşayamayız. Bu tanınmak tanınmamak meselesi değil, Türk insanı kadar sıcak, misafirperver olan yok. Bu gidişimde daha uzun kaldım, resmen sana "Benim sana hiç ihtiyacım yok, dön git ülkene" tarzında davranıyorlar. Ülkem de ülkem diyorum... 1998 senesinde



Oysho sporcu sütyeni, **₺99,95**
Victoria's Secret şort, **₺109**
Btwin/Decathlon matara **₺6,99**
Geonaute/Decathlon saat, **₺37,99**

"SPOR SALONUNA GİRİNCE YÜZÜM GÜLÜYOR, MUTLULUKTAN UÇUYORUM. SPORU İNSANLARIN KAHVALTI GİBİ YAPMASI GEREKİYOR. İLLA BENİM GİBİ AĞIRLIK KALDIR, KASLARINI GÜÇLENDİR DEMİYORUM, YÜRÜYÜŞ BİLE OLSA YETERLİ."

Çağla Şıkel

ŞEKER TÜKETİMİ KONUSUNDA NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Özellikle çocuklara işlenmiş şeker vermemeye çalışıyorum. Canları şekerli bir şeyler çekiyorsa, sütlü tatlı veya dondurmayı da evde kendim hazırlayıp yediriyorum. Şeker bana zehir gibi geliyor. Eğer canları çikolata isterse yüzde 80 içerikli çikolatalardan alıyorum. Ki zaten kakao inanılmaz faydalı bir besin.

yurt dışından teklif alıp kabul etmemiştim, iyi ki de gitmemişim diyorum şimdi. Belki dünya çapında bir model olacaktım ama hiçbir zaman buradaki mutluluğumu yakalayamayacaktım. Huzurum daha önemli.

GÜNDELİK YAŞAMINIZDA İŞTEN YORULDUĞUNUZDA HUZUR BULMAK İÇİN NELER YAPARSINIZ?

Spor. Spor salonuna girince yüzüm gülüyor. Vücudum hormonlar salgılıyor, mutluluktan uçuyorum. Sporu insanların kahvaltı gibi yapması gerekiyor, bu kadar hayatlarının içinde olmalı bence. İlla benim gibi ağırlık kaldırın, kaslarınızı güçlendirin demiyorum; en hafifinden yürüyüş bile olsa mutlaka hareket edilmeli. Hele çocuklar evde yoksa, iki-üç saatlik boşluğum da varsa mutlaka masaj yaptırırım. İnanılmaz rahatlatıyor beni.

SON OLARAK HENÜZ KANALINIZDA YAYINLAMADIĞINIZ BİR TARİFİNİZİ ÖĞRENEBİLİR MİYİZ?

Yakında videosunu çekeceğim saçla ilgili iki önerim var, onları paylaşabilirim. Ben geçtiğimiz yaz çılgınlar gibi saç bakımı yaptım. Çünkü saçım çok koyu renkten çok açık renklere geldi ve yıllar boyu fön, maşa gibi saça zarar veren uygulamalara maruz kaldı. Sarı saç inanılmaz zor bir şeymiş bu arada. Diyelim denize girdim, çıktım ve normal duş aldım. Elime bir parça tatlı badem yağını alıyorum, uçlarına ve kırık olan yerlere sürüyorum. Sonra saçımı örüp tüm gün bu şekilde bırakıyorum. Kadınlar evde yapacaklarsa eğer duştan sonra saç uçlarına sürüp, saçlarını örsünler ve bu şekilde istedikleri gibi dışarı da çıkarak günü geçirsinler. Sonra hiç ıslatmadan şampuanla yağı çıkarsınlar.

ISLATMADAN MI YAPILIYOR BU İŞLEM?

Evet, yağın üzerine direkt su gelirse o yağ kolayla çıkmaz, saçta kalır. Bu yüzden önce şampuanı sürmek çok önemli. Sonra durulayıp, ikinci kez şampuanlayarak temizliğini yapabilirler. Saça inanılmaz iyi geliyor. Tatlı badem yağı saç için efsane, benim banyom tatlı badem yağı şişeleriyle doludur. İkinci tarifim ise ayda bir kez uyguladığım bir bakım. Ölçü olarak bir bardağın yarısını tatlı badem yağıyla dolduruyorum. Kalan diğer yarıya eşit miktarda Hindistan cevizi, kekik ve Hint yağı koyuyorum. Hindistan cevizi besler, kekik canlandırır, tatlı badem onarır ve Hint de uzatır. İşte bu karışımı saç derime sürüyorum. Sonra parmak uçlarımla iyice masaj yapıyorum. Ardından tüm saçlarıma yediriyorum. Saçlarımı tepede toplayıp, streç filme kapatıp, üzerine de havlu sarıp bu şekilde yatıyorum. Bu karışım kendi buharıyla havlunun içinde saçlara iyice nüfuz ediyor. Eğer bu şekilde yatmak istemezseniz gündüz evde uygulayıp, beş saat kafanızda tutabilirsiniz. Sonra da yine önce sadece şampuan yapıp, sonra suyla durulayıp tekrar şampuanlama yapıyorum.

5 adımda sonbahara fit girin

Her zaman fit, güçlü olmanızı sağlayacak egzersiz önerilerini ve motive olmanın en kolay yollarını 5 adımda topladık. Bu adımların yanında ihtiyacınız olan tüm ekipman HepsiBurada'da sizi bekliyor.

MOTİVASYON ŞART

Egzersizin belki de en önemli kriteri süreklilik. Yani hangi sporu yaparsanız yapın, bunu düzenli yaptığınız zaman bir sonuç elde edebilirsiniz. Bu yüzden motivasyonunuzu arttırmak için koştuğunuz, bisiklet sürdüğünüz, yürüdüğünüz her kilometreyi sizin için önemli, size ilham veren birine adayın. Anneniz, çocuğunuz, babanız ya da sevdiğiniz biri…

Antrenmanlarınız sırasında neşeli, tempolu müzikler dinleyin. Zamanınız kısıtlı olduğunda kısa süreli çalışın. Normal temponuzdan biraz daha yüksek, 20 dakikalık bir kardiyo çalışması da işinizi görecektir.

TEKDÜZE ÇALIŞMAYIN

Pazartesileri yoga, çarşambaları yürüyüş, cumaları aletli çalışma… Aslında kardiyo ve kas

HEPSİBURADA MOBİL UYGULAMASINDA YER ALAN **ÇEKBUL** ÖZELLİĞİ İLE DİLEDİĞİNİZ ÜRÜNÜN FOTOĞRAFINI ÇEKEREK KOLAYCA SATIN ALABİLİRSİNİZ.



Dynamic FX55 Manyetik Eliptik Kondisyon Bisikleti



Dynamic S80 Dikey Kondisyon Bisikleti



Fox Fitness Orbitrack 100 Eliptik Kondisyon Bisikleti



Dynamic Mini Dijital Göstergeli Kondisyon Bisikleti

30 DAKİKALIK DÖRT FARKLI EGZERSİZDE NE KADAR KALORİ YAKIYORSUNUZ?

Koşu (10 km/ saat)	410
Tenis	272
Yüzme (serbest stil)	250
Yürüyüş (6 km/ saat)	210

çalışmasından oluşan iyi bir kombinasyon. Ancak bu çalışma programı etkisini göstermiyorsa nedeni tekdüze olmasıdır. Sürekli aynı bölgelere uygulanan hareketler, vücudun o hareketlere alışmasına ve daha az kalori yakmasına yol açıyor. Bu yüzden vücudunuzu şaşırtın. Her hafta değişik aletlerle başka bir kas grubunuzu çalıştırın. Koşunun yerine zumba dansı yapın. Alışık olduğunuz ağırlıkların yerine egzersiz bandı kullanın.

ESNEME KASLARI GÜÇLENDİRİR

İster pilates olsun ister boks, egzersizden önce ve sonra esneme hareketlerini yapmak büyük önem taşıyor. Setler arasında 20-30 saniye çalıştırdığınız kasları esnetin. Yapılan araştırmalar, bunun kas gücünü yüzde 20 oranında arttırdığını gösteriyor. Esneme hareketleri sırasında pilates lastiklerinden yardım alabilirsiniz.

AĞIRLIKLARI DEĞİŞTİRİN

Ağırlık egzersizleri özellikle kemik sağlığı ve kas gücü açısından önem taşıyor. Ancak hep aynı ağırlıkla çalışmak sıkıcı olabilir. Yapılan bir araştırmaya göre kendilerine 10 farklı ağırlık aleti sunulan kişiler sadece dambılla ya da makinelerde ağırlık çalışanlara göre yüzde 30 oranında daha fazla tekrar yapmış; üstelik egzersiz seanslarının çok daha eğlenceli geçtiğini ifade etmiş. Siz de sağlık topu (medical ball) veya kulplu dambıl (kettlebell) gibi farklı ağırlık ekipmanı deneyin, ağırlık egzersizlerine renk katın.

YAĞ YAKMAK İÇİN KARDİYO

Daha önce hiç koşu deneyiminiz yoksa sakın gözünüzü korkutmayın. İster evinizdeki koşu bandında ister açık havada önce yürüyüşlerle başlayıp sonra hafif koşuya geçilmeli. Tabii bu arada yaş, kilo, herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı da önemli. 10 turu yarım saatte koşuyorsanız, 28 dakikada koşmayı hedefleyerek performansınızı arttırabilir ve kendinizi geliştirebilirsiniz. Koşuyu geliştirmek için bacak ve karın kaslarını da kuvvetlendirmek gerekiyor. Bunun için kuvvet egzersizleri ve pilates yapabilirsiniz.


Dunlop Star New 2.5 Hp Motorlu, Masajlı, Eğimli, Koşu Bandı


Dynamic 1001 Çalışma İstasyonu


Fox fitness BR-12 Ab Roller Mekik Aleti



Delta Dijital Göstergeli & Egzersiz Lastikli Trampolin


Spin Plastik Köşeli Dambıl



Delta Dura-Strong Deluxe Boks Torbası



Delta 15 Mm Deluxe Foam Pilates Minderi & Yoga Mat


Spin 40 KG Vinyl Dambıl Set



Delta Deluxe Pilates Topu



Delta Your Power Supply Multi-Fonksiyonel Deluxe Ağırlık Sehpası


Delta Ab Rocket Twister (Mekik Aleti)

Merdivenleri çıkmak için bir neden daha

Düz zeminde yapılan yürüyüşün aksine merdiven tırmanırken kendi vücut ağırlığımızı dikey olarak kaldırıyoruz. Bu da o süre zarfında durmadan lunge, squat yapmış gibi kalça ve bacak kaslarını birçok açıdan çalıştırmak anlamına geliyor. Yapılan son araştırmalar, katları yürüyerek çıkmanın sadece basenlerimizde değil beynimizde de olumlu etkiler sağladığını gösteriyor.

Neurobiology of Aging'de yayınlanan bir araştırmaya göre, günde yürüyerek çıkılan her kat insan beyninin krolonojik yaşına göre 0,58 yıl gençleşmesini sağlıyor. Üstelik sadece 1-2 kat çıkabilenler bile fayda elde edebiliyor. Her türlü fiziksel aktivite, öğrenme ve muhakeme yeteneğini arttırıyor, yaşlanmaya bağlı bilişsel yetenekte görülen düşüşü azaltıyor. Araştırmayı gerçekleştiren uzmanlar merdiven çıkmanın özellikle etkili olabileceğini çünkü ihmal ve ertelemenin daha kolay olduğu egzersiz rutinlerine kıyasla günlük yaşantımızda her zaman karşımıza çıkan, kolaylıkla yapabileceğimiz bir aktivite olduğunu belirtiyor.



TIRNAK BAKIMI
S.54

GÜZEL GÖRÜN

BAKIM | ESTETİK | GÜZELLİK

GÖZENEKLERİ TEMİZLEYİN!



Nem, aşırı sıcaklar sonrası temiz bir cilde giden yol arındırıcı ürünlerden geçiyor.

TIRNAK BAKIMI

TIRNAKLARINIZ SİZE NE SÖYLÜYOR?

TIRNAKLARIN SOYULAN UÇLARI DAHA İYİ BESLENMENİZ GEREKTİĞİNİ SİZE SÖYLÜYOR OLABİLİR. PEKİ YA OJE SÜRERKEN, ÖZELLİKLE KENDİNİ GÖSTEREN O DİKİNE ÇİZGİLER? BU DURUMDA STRES SEVİYENİZ YÜKSELMİŞ OLABİLİR. TIRNAKLARINIZ SAĞLIĞINIZ HAKKINDA SANDIĞINIZDAN DAHA FAZLA ŞEY SÖYLÜYOR.

Deran Çetinsaraç

AYRILMA VEYA SOYULMA

Tıpkı cildiniz gibi tırnaklarınız da yaşla birlikte kuruyor. Sonuç ise kat kat ayrılan veya soyulan tırnaklar olabiliyor. Hava değişimi, elleri sık yıkamak veya ağır kimyasal içeren temizleyicilere temas etmek de tırnakların nemini götüren etkenler arasında yer alıyor. Tırnak uçlarınız sağlamken bir anda soğan gibi katman katman ayrıldıysa, bu durum demir veya çinko eksikliğinden, hipotiroidden ya da akne tedavisi için kullanılan ilaçlardan kaynaklanabiliyor.

Ne yapabilirsiniz? Bulaşık yıkarken mutlaka bulaşık eldiveni kullanmalısınız. Aseton tercihiniz ise daha hafif etkililerden yana olsun. Ellerinizi yıkadıktan sonra laktik asit, lanolin veya üre içeren kremler sürebilirsiniz. Ellerinize yeniden nem kazandırmak ve güçlendirmek için ise kütikil bakımı yapan losyonlar tercih edin. Kuru, kırılgan tırnaklar aynı zamanda biotin eksikliğinin de bir göstergesi olabiliyor. Beslenmenize daha fazla süt, yumurta veya kırmızı et ekleyebilirsiniz. Doktorunuz önerdiği takdirde biotin takviyeleri de alabilirsiniz.







Incia tırnak güçlendirici serum, ₺45

Şelale besleyici aseton, ₺1,95

Avon Care Kakao Yağı ve E Vitamini İçeren el, tırnak ve kütikül kremi, ₺4,50

DİK ÇİZGİLER/ÇATLAKLAR

Tırnak üstündeki pürüzsüz görünümü bozan bu dikine çizgiler çoğunlukla stres kaynaklı oluyor. Diğer sebepleri arasında soğuk algınlığı sonrası yaşanan ateş veya tırnağa alınmış darbeler de yer alıyor. Bu darbelerden en sık karşılaşılanı parmağın kapıya veya dolaba sıkıştırılması.

Ne yapabilirsiniz? Belki hoşunuza gitmeyecek ama en etkili çözüm beklemek. Stresinizi veya hastalığınızı geçirdiğinizde bu dikine çizgilerin uzayıp tırnaktan gitmesi yaklaşık altı ayı buluyor. Yine de tırnak buffer'larını çok bastırmamak kaydıyla uyguladığınızda olumlu sonuçlar alabiliyorsunuz. Buffer'dan sonra tırnak yüzeyini pürüzsüzleştirmek için doldurucu baz ojeler sürebilirsiniz. Eğer bu çizgiler derin ve hala görünür durumda ise daha kalın bir tırnak cilası kullanın.







Alessandro kalsiyumlu tırnak sertleştirici, ₺34

Ligne St. Barth el kremi, ₺261

Sephora üçlü mini tırnak törpüsü, ₺9,90

GÜÇLÜ TIRNAKLAR İÇİN BESLENMENİZDE SÜTE BOLCA YER VERİN. SÜT, BİOTİN İÇERDİĞİNDEN TIRNAKLARIN GÜÇLENMESİNE YARDIMCI OLUYOR.

KÜÇÜK BEYAZ NOKTALAR

Öncelikle şunu söylemek istiyoruz: Tırnak yemeyi derhal bırakın! Düzenli tırnak yiyenlerin doğal pigment üretimi bozuluyor ve tırnak yüzeyinde küçük beyaz noktacıklar oluşuyor. Bu beyaz noktaların bir diğer sebebi ise çok sık oje değiştirilmesi. Düzenli olarak uygulanan oje sürme-çıkarma-tekrar sürme işlemi tırnak yüzeyindeki hücrelerin soyulmasına neden olabiliyor.

Ne yapabilirsiniz? Lökonişi (beyaz tırnaklar) probleminiz varsa bu noktaların uzayıp gitmesi için altı ay beklemelisiniz. Noktalar tamamen gittikten sonra formaldehit içermeyen oje kullanmalısınız. Arada da yumuşak bölümleriyle tırnak üstlerini törpüleyebilirsiniz.







Sally Hansen Complete Salon Manicure oje, **₺24,50**

Yves Rocher Yoğun Renkli Ultra Parlak oje, **₺13,90**

Nuxe el ve tırnak bakım kremi, **₺35**

SARILIK

Tırnakların sararması bazen koyu renkli ojelerden sonra kalan renk olabiliyor. Sigara içmek de tırnakların sarı görünmesine yol açabiliyor. Renk değişimi bazen mantar enfeksiyonundan da kaynaklanabiliyor. Ancak bu durum çoğunlukla ayak tırnaklarında kendisini gösteriyor.

Ne yapabilirsiniz? Yarım limon suyu veya elma sirkesini aynı miktarda suyla karıştırın. Bu karışımın içerisinde ayaklarınıza 10 dakika boyunca masaj yapın ve tırnaklarınızı ovalayın. Sarılığın geçmesi için de bir süre oje sürmemeye özen gösterin. Özellikle koyu renk ojelerden kaçının. Eğer bu sarılık mantar enfeksiyonu kaynaklıysa vakit geçirmeden doktorunuza başvurun.







Burt's Bees tırnak eti bakım kremi, **₺48** (Limon Yağı İçeren Sararmayı Önleyici Formül)

Flormar Breathing Color oje, **₺4,99**

Darphin Tüm Gün Nemlendirmeye Yardımcı el ve tırnak bakım kremi, **₺69**



GÜNDE FAZLA yağlardan kurtulmak mümkün mü?

Yazdan çıkmak her zaman zordur çünkü yaz demek dinlenmek demek, tatil demek, uzun saatler süren keyifli yemekler demek. Ama yazın yenilen bu yemekler, kış geldiğinde aynı tadı vermez. En azından aynadaki görüntü olarak! Peki yazın alınan kiloların neden olduğu yağlardan en kısa sürede nasıl kurtulacaksınız?

Nilgün Yıldız Konakcı

Yaz geliyor, geldi derken, bitti bile... Nasıl geçtiğini anlamasak da yaz aylarının verdiği rahatlıkla alınan kilolar, yazın ne kadar rahat geçtiğini anlatmakta oldukça açık davranıyor. Sonuçta tatildeydiniz, canınız ne istediyse yediniz, belki de biraz abarttınız, kendinizi dondurmanın soğuk cazibesine bile bıraktınız. Peki şimdi ne oldu? Yaz bitti ve ağustos böceklerinin artık karıncaya dönme vakti geldi. Öncelikle bedeninizi kışa hazırlamalı ve vücudunuzun depoladığı yağlardan kurtulmalısınız. Bunun için uygulanan yeni yöntemlerden biri de yedi gün gibi kısa bir sürede yağlardan kurtulmanıza yardımcı olmayı hedefleyen lazer, radyofrekans ve vakum teknolojilerinin bir arada kullanılması. Uygulamanın etkileri konusundaki detayları Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Niyazi Şimdivar'a sorduk.

[S] BU UYGULAMAYLA NE KADAR SÜREDE SONUÇ ALINIYOR?

Üç farklı teknolojiyi bir arada kullandığımız yedi günlük seanslar sonrasında su ve ödem değil yağ kaybı olduğuna dair bilimsel çalışmalar bulunuyor. Üstelik yağ kaybını kliniklerde pikometreler tarafından ölçmek mümkün. Bu uygulama ile istenilen bölgede sadece yedi günlük sürede



incelme sağlanması hedefleniyor. Bölgesel yağ azalması, sıkılaştırma ve şekillendirme, selülit tedavisi, deri ve yumuşak dokuların yenilenmesi bu uygulamanın etkili olduğu konular arasında yer alıyor. Yaz sonrası sadece öğle aralarınızı ayırarak fazlalıklarınızdan kurtulmanız amaçlanıyor.

[S] GÜNÜMÜZDE ZAYIFLAMAYA YÖNELİK PEK ÇOK UYGULAMA BULUNUYOR? BU YÖNTEM KİŞİLERE NE VADEDİYOR?

Uygulama, zayıflama sürecini değişik teknolojilerin bir araya getirildiği işlemlerle yapıyor. Uygulamanın toplamda yedi günlük bir seans süresi bulunuyor. Bu süre içinde uygulamanın yapıldığı bölgede yağ oranının yüzde 40 azaldığı gözlenmiş. Uygulama öncesi, kişinin ölçüleri alınıyor, fotoğrafları çekiliyor. Kişiye, o anki görüntüsü ve yedi gün sonrasında nasıl görüneceği üç boyutlu avatar görüntüsüyle, çizgiler halinde sunuyor. Bu yöntemle vücudun hangi bölgesinden ne kadar kilo kaybı sağlanacak gibi verilere ulaşmak mümkün. Tabii ki elde edilecek sonuç, kişinin metabolizmasıyla da yakından ilgili. Bugüne değin, tek seansta 9 cm incelen de oldu 2 cm incelen de... Önemli olan kişinin yedi günlük sürecini tamamlıyor olması. Çünkü bir haftanın sonunda ortaya çıkacak olan sonuçla bu belli oluyor.

SIKILAŞMA DA AMAÇLANIYOR

[S] UYGULAMA NASIL GERÇEKLEŞİYOR, DETAYLARI ANLATIR MISINIZ?

Vücutta bulunan yağ asitlerinin ve gliserolün tekrar vücuda katılmasıyla, istenilen bölgede zayıflama ve sıkılaşma hedefleniyor. Dışarıdan hiçbir etken maddeye gerek kalmadan zaten vücutta bulunan bileşenlerin kullanılması amaçlanıyor.

[S] UYGULAMA SIRASINDA HERHANGİ BİR AĞRI YA DA ACI HİSSEDİLİYOR MU?

Uygulama sırasında ağrı ya da acı hissedilmiyor. İyileşme gibi bir süreç olmaması dolayısıyla, uygulamayı yaptıran kişi seans sonrası günlük hayatına devam edebiliyor. Sadece yağ azalımı ile kalmayıp, aynı zamanda sıkılaşma ve toparlamayı da amaçlayan kombine sistem, vücutta istenilen formun oluşması üzerine çalışıyor. Yararlı yağlar vücut içinde her zaman gerekli. Zamanla birikmiş yağların yakımını sağlamak ise çok zor.

[S] SEANS TAMAMLANDIKTAN SONRA KİŞİNİN NASIL BİR YAŞAM TARZI BENİMSEMESİ GEREKİYOR?

Günümüz teknolojileriyle geliştirilmiş bu tarz uygulamaların tamamında -liposuction da dahil- yağlarla vedalaşmak mümkün. Ancak sonrasında beslenmenize dikkat etmediğiniz takdirde sürecin sizi götüreceği yer aynı oluyor. Mide küçültme ameliyatı da olsanız, liposuction da yaptırsanız sonrasında beslenmenize dikkat etmezseniz, verdiğiniz kiloları rahatlıkla geri alabilirsiniz. Bizim

önerdiğimiz, seanslar sırasında devam eden bir diyet zorunluluğu bulunmuyor. Ancak gün içinde 2 litre su içmek ve en az yarım saat olmak üzere yürümek de metabolizmanın çalışması adına önemli. Uygulama sırasında kafein, L-carnitin gibi yağ yakımında hızlandırıcı görev gören bir krem kullanıyoruz. Tıpkı, sporcuların spor öncesi içtikleri kafeinli içecekler gibi biz de o mantıkta kafeinli kremi vücuda yediriyoruz. Yani uygulama esnasında olduğu kadar sonrasında da vücuttaki etkisi bir süre daha devam ediyor.

[S] KİŞİ UYGULAMANIN ETKİSİNİN DEVAM ETTİĞİNİ NASIL HİSSEDİYOR?

Normal insanın tuvalete gitme ihtiyacı gün içinde yaklaşık dört kez oluyor. Uygulama sonrasında metabolizma hızlandığı için bu ihtiyaç da artabiliyor. Bu yolla vücuttan yağ atılımının küçük bir yüzdesini sağlamak mümkün. Ancak asıl yağ yakımı, hareket ve vücut içinde kullanım ile oluyor. Biz bu uygulama sayesinde yağ hücresinin içerisindeki, hücrenin büyümesine sebep olan bileşenleri yani yağ asitleri ve şekerleri çıkartmayı hedefliyor. İnsanların vücudundan yağ hücrelerinin bir kısmını aldığınızda geri kalan kısım büyümeye devam ediyor. Kişi yağ hücre sayısını 20 yaşına kadar elde ediyor. 20 yaşından sonra hücre sayısı artmıyor, olan hücreler genişliyor. Yağ hücresi operasyonla alındığı zaman zaten o vücuttan tamamen çıkartılmış oluyor. Ancak bu uygulamada, "Yağ hücrelerini öldürdük, idrar yoluyla dışarıya attık" diye bir durum söz konusu değil. Bu yöntemde lazer, radyofrekans (RF) ve vakum teknolojisi bulunuyor. Lazer, önce yağ hücrelerinin yanlarını açarak birbirlerinden ayrıştırıyor. Sonra da RF ve vakum uygulamalarıyla yağ hücrelerinin içini küçültüyor. Sonrasında yani son üç uygulamada ise radyofrekans sürecine geçiliyor. Zaten radyofrekansla sıkılaşma gerçekleşiyor. Uygulamadaki dört farklı başlığın, farklı işlevleri var. Örneğin, sıkılaşma ilk seansta gerçekleşmiyor. Çünkü ilk birkaç uygulamada yağ hücre çeperleri açılıyor ve yağ hücreleri küçültülüyor. Dolayısıyla sıkılaştırma daha sonraki seanslarda gerçekleşiyor.

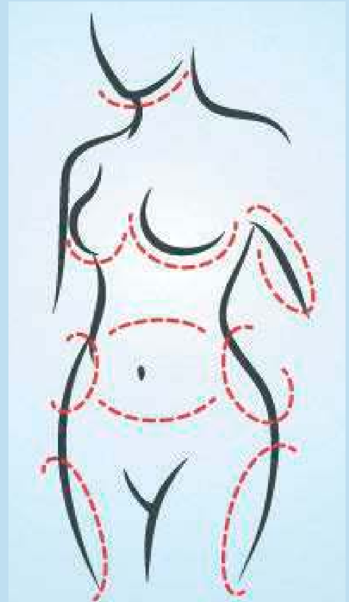
ÇATLAK VE SELÜLİTLERE DE ETKİ EDİYOR

[S] BU UYGULAMA VÜCUDUN HANGİ BÖLGELERİNE UYGULANABİLİYOR?

Yüz dahil vücudun her bölgesine uygulamak mümkün. En iyi sonuç alınan bölgeler karın, bacaklar ve basen bölgesi. Kadın ya da erkek fark etmiyor, herkese uygulanabiliyor. Ancak her bölge için farklı seanslar uygulanabiliyor. Uygulamanın bir sonraki seansı 24 saat sonra yeniden gerçekleştirilebiliyor. Başka hiçbir cihaza 24 saatte bir giremezsiniz. İsterseniz bu 24 saati, 7 günde de bitirebiliyorsunuz. Uygulamayı sadece hamile ve kanser hastalarına önermiyoruz. Şeker hastalarına avantaj olarak, yağ hücreleri içerisindeki şekerleri vücuda tekrar kazandırdığı için insülin alma düzeyini yüzde 50 azaltıyor.

[S] UYGULAMANIN BAŞKA ETKİLERİ DE OLUYOR MU?

Bölgesel zayıflamayı takviye eden uygulama, incelme, sıkılaşma, sarkmalar, deformasyonlar ve çatlaklarda oldukça etkili sonuçlar yaratmayı amaçlıyor. Mikrodermabrazyon ile cilt ölü derilerden temizleniyor, gençleşiyor ve oksijen alıyor. İğnesiz mezoterapi ile hücre çeperinde delikler açılıyor ve yağ asitleri ile gliserolun dışarı atılımı sağlanıyor. Lenf akışı hızlandırılıyor ve kan sirkülasyonu sağlanıyor. RadyoLift ile sıkılaşma, lifting, selülit ve çatlak görünümünde azaltma, kırışıklıkları azaltma, doku gençleştirme, cilt elastiğini ve cilt tonunu düzeltmeye yardımcı oluyor.



Çay ağacı yağının 11 FAYDASI

Çok eski zamanlardan bu yana insanlar cilt rahatsızlıklarını tedavi etmek amacıyla çay ağacı yağını kullandı. Ecza dolabının da baştacı ettiği çay ağacı yağının haklı şöhretinin ayrıntılarını keşfetmeye hazır mısınız?

Deran Çetinsaraç

Antibakteriyel, antifungal, antiseptik gibi sağlımıza faydalı pek çok özelliğe sahip olan çay ağacı yağı için ayaklı eczane desek yeridir. Mantar enfeksiyonundan akne tedavisine, çay ağacının faydalı geldiği 11 problemi ve çözümlerini sizin için araştırdık.

MAKYAJ TEMİZLEYİCİ

Normal ve kuru ciltler için uygun olan makyaj temizleyiciyi hazırlamak için, 1/4 fincan kanola yağı ile 10 damla çay ağacı yağını karıştırarak 4 gramlık steril cam kavanoz içine koyun, iyice oturan bir kapak takın ve karışana kadar sallayın. Serin ve karanlık bir yerde saklayın. Kullanmak için, bir adet yuvarlak pamuğa yağı iyice dökün ve makyajı çıkartmak için yüzünüzde gezdirin. Ilık suyla iyice durulayın ve ardından tonik uygulayın.

AKNE TEDAVİSİ

Onlarca krem, tonik deneyip akne sorununu çözemediyseniz aradığınız cevap çay ağacı yağı olabilir. Avustralyalı araştırmacılara göre, evinizde hazırlayacağınız yüzde 5 oranında çay ağacı yağı içeren bir solüsyon eczanelerde sivilce tedavisi için satılan benzoil peroksit içeren ilaçlar kadar etki edebiliyor. Birkaç damla çay ağacı yağını





20 ila 40 damla cadı fındığı yağı ile seyreltin ve günde bir-iki kez pamukla cilde uygulayın. Aşırı kullanmamaya özen gösterin: Çay ağacı yağı benzoil peroksitten daha az tahriş edici olsa da cildinizi kurutabilir, vücudunuzu kendi yağını aşırı üretmesi için tetikleyebilir ve sivilcenizi daha da kötüleştirebilir. Yüzünüze uygularsanız, güneşten uzak durmanız gerekiyor; çay ağacı yağı UV ışınlarına daha duyarlı hale getirebiliyor.

KÜTİKİLLERİ YUMUŞATMA

Çay ağacı yağının içerisindeki zengin esansiyel yağlar, çatlamış ve sertleşmiş kütikillerin yumuşamasına yardımcı oluyor. Bu yağ, aynı zamanda vücuttaki mantarlara karşı savaşıyor, lavanta yağı ise antienflamatuar ve iyileştirici etkisiyle biliniyor.

- **1 çorba kaşığı jojoba yağı**
- **1 çorba kaşığı avokado yağı**
- **10 damla çay ağacı esans yağı**
- **10 damla lavanta esans yağı**

Jojoba ve avokado yağlarını, güneş ışınlarından korunması için koyu renkli bir şişeye koymalısınız. Daha sonra çay ağacı ve lavanta yağlarını ekleyin, kapağını iyice kapatın ve karışması için çalkalayın. Kütikül yağını kullanmadan önce her seferinde şişeyi iyice çalkalayın, ardından tırnaklarınıza ve kütiküllerin üzerine birkaç kez damlatın, masaj yapın.

YARALARI İYİLEŞTİRME

Antiseptik etkisi olan bu çayı doğrudan pamuğa dökerek yaraların üzerine uygulayabilirsiniz. Göz ve ağız çevresinden kaçının.

TIRNAK MANTARINI GEÇİRME

Yapılan bir çalışmada, üç ay boyunca tırnak mantarına yüzde 100 saf çay ağacı yağı uygulayan deneklerin reçeteli antifungal krem kullananlar kadar mantarlarında

AYAK KOKUSUNU GİDERME

Aşağıda yer alan aromatik karışımdaki otlar ve uçucu yağlar, terlemeyi azaltmaya, ayak kokusuyla mücadeleye ve ayakların tazelenmesi ile ferahlamasına yardımcı oluyor. Biberiye ve zencefil kan dolaşımına destek oluyor ve adaçayı da terlemeyi baskılıyor.

- *1 çorba kaşığı kuru biberiye*
- *1 çorba kaşığı kurutulmuş adaçayı*
- *1 çorba kaşığı taze zencefil kökü, ince rendelenmiş veya 1 çay kaşığı kurutulmuş toz zencefil*
- *4 bardak su (gerekirse miktarı artırabilirsiniz)*
- *1 çorba kaşığı kabartma tozu*
- *1 çorba kaşığı Epsom tuzu*
- *10 damla çay ağacı esans yağı*
- *Küçük buz küpleri veya ezilmiş buz*

Biberiye, ada ve zencefili suyla birlikte büyük bir tencereye koyun ve kaynatın. Ocaktan alın ve 10 dakika bekletin. Kabartma tozu, Epsom tuzları ve çay ağacı yağını ekleyin. İyice karıştırın. Her iki ayak için yeterince büyük bir kaba dökün. Fazladan su ilave edin ve buz ekleyin. Ayaklarınızı 15 dakika boyunca suda tutun; sonrasında ayakları pat pat yapmak suretiyle kurutun. Parfümlü bir talk pudra da sürebilirsiniz.

iyileşme görüldü. Her iki grubun da semptomları yüzde 60 oranında tamamen veya kısmen ortadan kalktı. Günde bir veya iki kez rengi bozulan tırnağa saf çay ağacı yağını damlatın. Direkt olarak cildinize temas ettirmemeye dikkat edin çünkü saf çay ağacı yağı bazı ciltlerde tahriş yapabiliyor.

SPOR SONRASI AYAKLARI RAHATLATMA

Yine yapılan bir çalışmada çay ağacı yağının, piyasada satılan kremlerle karşılaştırıldığında sporcuların ayaklarındaki yanma, kaşınma, iltihaplanma ve kireçlenmeyi aynı oranda hafifletebildiği söyleniyor. 1 çorba kaşığı cadı fındığına birkaç damla çay ağacı yağı ilave edin ve günde üç kez pamukla etkilenen bölgeye uygulayın. Bazı insanlarda dermatite (deri iltihabı) sebep olabiliyor, bu nedenle ilk seferde az miktarda kullanın ve bir iritasyon gelişirse daha fazla kullanmayın.

SU ÇİÇEĞİ TEDAVİSİ

Çay ağacı esansiyel yağından birkaç damlayı 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile karıştırın. Günde iki ya da üç defa su çiçeği yaralarına pamuklu bir bez veya pamukla uygulayın.

UÇUK TEDAVİSİ

Çay ağacı esans yağını, günde üç ya da dört kez doğrudan uçuğu sürün. Ancak çay ağacı yağı zehirlidir, bu nedenle ağzınıza gelmemesine dikkat edin.

SEDEFİN ETKİSİNİ HAFİFLETME

Günde birkaç kez sedeflere biraz zeytinyağı ile seyreltilmiş birkaç çay ağacı yağı damlatın. Özellikle hafif sedef hastalığı olanlarda kaşıntının azalması ve sedeflerin yumuşatılması için katkı sağlıyor.



MANTAR ENFEKSİYONU TEDAVİSİ

Araştırmalar çay ağacı yağının mantar hücrelerinin zarlarını bozduğunu ve lavantanın Candida'yı bir test tüpünde öldürdüğünü buldu. Bu iki yağı karıştırdığınızda mantar enfeksiyonunun üstesinden gelebilirsiniz. Çay ağacı yağı, yutulduğunda toksiktir, bu nedenle ağız enfeksiyonlarını tedavi etmek için asla kullanmayın.

- **5 damla çay ağacı esans yağı**
- **5 damla lavanta esans yağı**
- **Arıtılmış su**

Çay ağacı ve lavanta yağlarını birkaç damla damıtılmış su ile karıştırın. Pamuklu bir bez kullanarak vücudun etkilenen kısımlarına uygulayın.





Gözenekler kapansın

Yazın aşırı sıcağı, nem derken gözenekler hem genişledi hem de doldu. Şimdi onları temizleme zamanı. Haftada iki-üç kez yapacağınız derinlemesine temizleme seanslarıyla gözeneklerinizin yeniden sıkılaşması için ilk adımı atmış olacaksınız!

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

Peeling, cilt hücrelerinin dış tabakasının dökülmesine ve bu sayede alttan sağlıklı cilt hücrelerinin gelmesine yardımcı oluyor. Her şeyde olduğu gibi peeling veya derin temizlemenin de aşırısı cildimize zararlı. Cilt bakım ürünlerinizin de cildinize iyice nüfuz edebilmesi için peeling yapmak önem taşıyor. Cilt tipine bağlı olarak haftada iki-üç kez bu bakımı uygulayın. Düzenli olarak yaptığınızda gözeneklerinizin küçüldüğünü, cildinizin daha aydınlık göründüğünü fark edeceksiniz.



1 Sothy's Desquacrem Forte Microderm peeling etkili temizleme jeli, **₺162**

2 Teoxane Radiant leke karşıtı aydınlatıcı gece peeling, **₺278**

3 Sephora Arındırıcı & Gözenekleri İyileştirici beyaz kil maskesi, **₺19**

4 Cosmed arındırıcı toz temizleyici, **₺89,90**

5 Dior Hydra Life Pink gözenek temizleyici maske, **₺250**

6 Dermaceutic Foamer 15 temizleyici köpük, **₺149**

7 L'Oreal Paris Skin Expert saf kil peeling jeli, **₺22,90**

8 Murad soyucu etkili temizleme peelingi, **₺198**

9 Amway Artistry Cilde Parlaklık Katan peeling, **₺99**

10 K-Beauty by Watsons Scinic All Day Fine Pore-Wash Off kil seti naneli macun, **₺49,90**

İYİ YAŞA

PSİKOLOJİ | CİNSELLİK | İLİŞKİ





Sosyal medya ARANIZI BOZMASIN

Hızla gelişen teknoloji ve beraberinde getirdiği sosyal medya artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. 7'den 70'e herkes bu mecranın içinde. Fotoğraf paylaşmak, bilgi edinmek, iletişimde kalmak... Ama nereye kadar? Sosyal medyanın hayatımıza etkisini mercek altına aldık. **Elif Ergün Tunçer**

Cep telefonlarının ve internetin bulunduğu her yer artık sosyal bir ortam. Yani artık çantamızda, cebimizde sosyal ilişkilerimizi taşıyoruz ve her an sosyal çevremizin yaptıklarından haberdarız. Hayatımızı kolaylaştırdığı yadsınamaz ama aşırı sosyal kullanımının da ilişkilerimizi yıprattığı bir gerçek. 10 dakikada bir telefonunuza bakıyorsanız, biriyle konuşurken bile gözünüz cep telefonunuza kayıyorsa, sevgilinizle birlikte romantik bir yemek yerken önce fotoğraf paylaşıp ardından sürekli kaç "like" aldığınıza bakıyorsanız, tehlike çanları çalıyor demektir. Nişantaşı Psikiyatri Merkezi'nden Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney, sosyal medyanın ilişkiler üzerine etkilerini bizimle paylaştı.

Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre, kullanıcılar günde üç saatini sosyal medyaya ayırıyor. Bu yıl haziran ayında yapılan bir araştırmada ülkemizde en çok kullanılan sosyal medya alanlarının sırasıyla youtube, facebook, instagram, twitter, whatsapp ve messenger olduğu ortaya çıktı. Dünyada ise 2,5 milyardan fazla insan sosyal medyayı kullanıyor. Sosyal medyayı uygun bulup bulmamanın ötesinde, bu gerçekle nasıl uyum sağlayabiliriz kısmı önemli bir hale geliyor. Yrd. Doç. Dr. Üney, konuyla ilgili şu yorumu yapıyor: "Tabii ki sosyal medyanın olumlu ve olumsuz tarafları var. Arkadaşlarımızın yaptıklarından haberdar olmak kısmen yalnızlığımızı unutturuyor, uzak olduğumuz kişilerin yanımızda olduğunu hissediyoruz. Bununla birlikte sosyal medya günümüzde birçok kişi için ne kadar sevildiğini, ne kadar önemsendiğini veya ne kadar beğenildiğini ölçme aracı haline geldi. Takipçi sayısı, yapılan yorumlar, 'like'lamak insanların önemli bir kısmı için çok önemli hatta kendi değerini biçmek kadar. Sosyal medyanın kuşkusuz ilişkilere de önemli bir etkisi var. Bu etki uzun zamandır tartışma konusu. Bazıları olumlu taraflarını savunsa da ilişkileri bozduğu yönünde görüşler de bulunuyor. Aslına bakarsanız sosyal medyanın ilişkilere yararından çok, ilişki kurmaya faydası bulunuyor. Birçok yüz yüze ilişki kurma sorunu yaşayan insan, sosyal medya kanalıyla ilişki kurma şansı buluyor. Bununla birlikte ülkenin başka bir köşesindeki hatta dünyanın başka bir yerindeki birisiyle tanışıp ilişki geliştirme olasılığı olabiliyor. Ayrıca aynı şehirde, aynı semtte hatta aynı binada yaşayan ya da çalışan insanlar bu şekilde birbirlerine ilgilerini belli etme olanağı buluyor. Aynı sosyal ortamda bulunmayan insanlar bu mecra sayesinde tanışıp aynı ortamı paylaşabiliyor. Günümüzde sosyal medya aracılığı ile kurulan ilişkilerin bir kısmının evlilikle sonuçlandığını görüyoruz. Ancak kurulan ilişkileri her zaman olumlu etkiliyor mu, burası bir soru işareti."

Gereğinden fazla zaman ayırmayın!

"Sosyal medya bazen ilişkilerin kanını emen bir vampire benzetiliyor. Kendine güvenmeyen insanların burada onaylanma ihtiyacını gidermesi açısından bir tehlikesi olduğu açık. Ancak birliktelik yaşayan kişilerin sorunlu olan ilişkilere kafa yormadan sadece sosyal medyayı suçlamaları da uygun değil ve çözüm oluşturmaz. Bunların ötesinde sosyal medyaya gereğinden fazla zaman ayırmanın, aldatma ve güven problemleri oluşturduğu da günümüzün gerçeği."

ALDATMAYI KOLAYLAŞTIRIYOR MU?

"Ülkemizde her beş evlilikten biri aldatma nedeniyle son buluyor. Sosyal medyanın başka kişilerle ilişki kurmadaki kolaylığı düşünüldüğünde, aldatmaya daha rahat zemin hazırladığı bir gerçek. Ancak aldatma nedeni sadece sosyal medya mı?" diyen Yrd. Doç. Dr. Üney, şöyle devam ediyor: "İnsanların aldatma gerekçelerinin en önemlileri; çatlamış bir ilişki, katlanılamaz sorunlar, intikam gibi nedenler. Bunların çoğu, sorunlu bir ilişkiye işaret ediyor. Kişiler sorunlu bir ilişki yaşadıkları için aldattıklarında, bunun sorumlusu sadece sosyal medya olabilir mi? Sosyal medya, aldatmak isteyen birisi için kolaylaştırılmış bir alan. Yüz yüze tanışmadığınız birisiyle konuşurken gerçeği gizlemek, yalan söylemek gibi durumlar daha kolay olabiliyor. İnsanlar kendilerini farklı kimlikler, farklı isimler, farklı fotoğraflarla tanıtıp fake (sahte) hesaplar açabiliyor. Bu da aldatma öncesi bir ipucu olarak değerlendirilebiliyor. Sosyal medyanın aldatmalardaki rolü, çoğunlukla bu niyette olan biri için kolayca diğer insanlara ulaşabilmesi. Bu durumda; kişilerin sosyal medyayı suçlamaktan çok, ilişkilerinin ne durumda olduğunu fark etmesi gerekiyor. Eğer ilişki kötü gidiyorsa birbirini suçlamadan çözümler bulmak, ilişkide kendisinin ve karşı





SOSYAL MEDYA HER ŞEY Mİ?

Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney, bu soruya şöyle cevap veriyor: "Bazı kişiler sosyal medya paylaşımlarının ne kadar ve kimler tarafından beğeni aldığını çok merak eder. Hatta hoşlandığı kişinin kendisine ilgisini buradan ölçmeye çalışırlar. Bu durum da ilişkilerde sorun oluşturabilir. Kendisinin paylaşımını beğenmeyip, başka birinin paylaşımını beğenmesini bir aldatılma gibi algılayan kişiler mevcuttur. Çok da önemli olmayan bu durumun aşırı abartılması da ilişkiyi zedeleyebilir."

tarafın yanlış tutumlarını beraberce değerlendirmek daha önemli. Bunu önemsemeyip, aldatan kişinin aldatmak için bulduğu kişiyi, nereden bulduğu çok da önemli olmayabiliyor. Kişi aldatacağı kişiyi iş ortamından ya da herhangi bir sosyal ortamdan bulabiliyor. Bu nedenle; ilişki kötü gittiği sürece karşı tarafın sosyal medya kullanımını kısıtlamak çok da bir işe yaramıyor. İlişkisi iyi giden çiftler de zaman zaman sosyal medya nedeniyle aldatılmaya maruz kalabiliyor. Bunun en önemli nedeni ise sosyal medyadan ya da herhangi bir yerden tanıdığı kişinin ayartıcı davranışları olabiliyor. Eski sevgili, sorunlu ilişki yaşayan ya da intikam almak isteyen kişiler de kendilerine av arayabiliyor. Aldatmaların genelinde, temel güven duygusunun eksikliği yatıyor. Kişi eğer kendine güvenmiyorsa ancak birisi onu onayladığında bu duyguyu hissedebiliyor. Bu onaylanma, cinsel ya da duygusal olabiliyor. Kişinin temel güven duygusu yeterince gelişmemişse bu konuda profesyonel bir yardım alması uygun oluyor."

İLİŞKİLERİ ZEDELEYEBİLİYOR

Ülkemizde her iki boşanmadan birinin nedeni ilgisizlik. Sıkça duyduğumuz bir söz var: "Elinde sürekli telefon, sosyal medyayı takip ediyor." Yrd. Doç. Dr. Üney bununla ilgili şu yorumu yapıyor: "Aslına bakarsanız dikkat alanımızda ne varsa, gündemimiz genelde o olur. Sosyal medyanın karşısında uzun zaman geçirmek bir sorun olarak değerlendirilebiliyor. Hatta bazı kişiler sosyal medyada takip ettiği kişilerin neşeli ve eğlenceli yaşantılarını görüp, kendisi yaşayamıyorsa depresyona bile girebiliyor. Bu nedenle uzun süre sosyal medyayla ilgilenmek ilişkileri zedeleyebiliyor. Aslında insanlar flörtlerine ya da evli olduğu kişilere mutlak güven duymak istiyor. Gizli saklı davranışlar, güveni zedeleyebiliyor. Dolayısıyla karşısındakinin hayatında neler olup bittiğini anlamaya çalışmak normal. İlişkilerde karşısındakinin, sosyal medyada da neler yaptığını bilmek doğaldır. Bunu kabul etsek de etmesek de insanların yeni sosyal ilişki alanı sosyal medya! İlişki içinde olduğumuz birinin, gününü kimlerle ve nasıl geçirdiği bizim için önemli. Telefona şifre koymak, sosyal medya hesabında neler olup bittiğini göstermemek güven sorununa yol açabiliyor. Danışanlarımızın ilişkilerinde sosyal medya ile ilgili sorun yaşadığını ifade ettiklerinde, sonuna kadar açıklık konusunu gündeme getiriyorum. Açıklık, şüphe ve aldatmaların önündeki en büyük engel. Bazı çiftler birbirlerinin sosyal medya şifrelerini bilmek istiyor, ki bu çok doğal. Ancak karşı tarafın sosyal medyasına sürekli girmek ve bununla ilgili çok zaman kaybetmek uygunsuz oluyor. Ayrıca birlikte olduğu kişinin sosyal medyasına girerek onunla ilişkisi olduğunu düşündüğü kişilere hakaret mesajları atmak, listesinden çıkarmak, engellemek de uygun bir davranış değil. Bu izinsiz yapılamaz. Buradaki güven sorunu, ilişkiyi olumlu değil olumsuz etkiliyor hatta belki de sosyal medyada aldatma için bir zemin bile hazırlayabiliyor."



Bana olmaz dememeli!

Her 8 kadından biri meme kanseri, 1'i sen olma!



MEME KANSERİNE 'DUR DİYELİM'

Türk Kanser Derneği'ne başvurun, ücretsiz sağlık taramanızı yaptırın.

BAĞIŞLARINIZ İÇİN:
Türk Kanser Derneği Akbank Kasımpaşa Şb.
IBAN: **TR89 0004 6000 6888 8000 0301 55**
www.turkkanserdernegi.org/**online**

BİLFEN OKULLARI



www.turkkanserdernegi.org
Tel: 0212 238 3030





Bedeninizi ve ruhunuzu YENİ MEVSİME HAZIRLAYIN

Yaz bitti. Uzun günler yerini çabuk kararan, yağmurlu havaya bırakıyor. Akılda hala tatil anıları varken, şehre, yoğun iş hayatına ve sonbahara adapte olmak bazen bizi zorlayabiliyor. Peki yeni mevsimi karşılarken neler yapmalı?

Elif Ergün Tunçer

Son günlerde kendinizi biraz bitkin hissediyorsunuz. Her zaman yaptığınız işler size fazla yük olmaya başladı. Uykunuz düzensiz, iştahınız da öyle... Hiçbir şey yapmaya enerjiniz yok. O halde dikkat edin! Sonbahar depresyonu sizi etkisine alıyor olabilir.

Mevsim geçişlerinde yaşanabilecek sorunları ve bunların üstesinden nasıl gelinebileceğini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr. R. Emre Tan ile konuştuk.

[S] MEVSİM GEÇİŞLERİ RUH HALİMİZİ ETKİLER Mİ?

Ruh halimiz, kişilik yapımız ve içinde bulunduğumuz sosyal çevreden etkileniyor. Aynı zamanda biyolojik yapımızdaki değişiklikler de psikolojimiz üzerinde değişimlere





yol açabiliyor. Beyin kimyamız ve hormonlarımızdaki değişime neden olan dış faktörlerin başında ise mevsimsel geçişler geliyor.

[S] VÜCUT SAATİMİZDEKİ VE PSİKOLOJİMİZDEKİ DEĞİŞİMLERİN NEDENLERİ NELER?

Mevsimsel geçişlerin etkisi çoğunlukla gün ışığı miktarındaki farklılıklarla açıklanabiliyor. Gün içinde güneşin doğması ve batması bile biyolojik saatimizi etkiliyor. Geceki hormonal seviyemiz ve vücut ısımız gündüze göre farklı oluyor. Özellikle gece sentezlenen melatonin hormonu uyku kalitemiz üzerinde etkili. Mevsimsel farklılıklarda, gün ışığına daha uzun veya daha az maruz kalmak melatonin veya serotonin gibi biyolojik unsurlar üzerinde daha fazla etkiye neden oluyor. Bu denli değişimler de ruh sağlığımız ve psikolojik yapımız üzerinde etki gösteriyor.

[S] GÜN IŞIĞININ AZALMASI DEPRESYONU ARTIRIYOR MU?

Gün ışığından daha az faydalandığımızda mutluluk ve keyif alma gibi pozitif ruh halimiz üzerinde etkili olan serotonin seviyelerinde azalma meydana geliyor. Özellikle güneş ışığının az olduğu kuzey ülkelerindeki depresyon ve intihar artışlarının ana nedeni de bu. Ayrıca mevsimsel geçişler, bağışıklık sistemimizde değişiklikler oluşturuyor. Son yıllarda giderek artan oranda bağışıklık sisteminin ruh sağlığına etkisine dair çalışmalar yapılıyor. Sonbahar ve kış aylarında bağışıklık sistemindeki bozulmalar, mevsimsel depresyon başta olmak üzere ruhsal sıkıntılara neden oluyor.

[S] ORTALAMA HER ÜÇ İNSANDAN BİRİNİ ETKİLEYEN BU DEĞİŞİMLER HASTALIĞA NEDEN OLUYOR MU?

Pek çok kişide, kış aylarında görülen her mutsuzluk ve keyifsizliğin mevsimsel depresyon olduğunu söyleyemeyiz. Yaşanan olaylar veya biyolojik değişkenlere bağlı olarak insanların duygularında belli miktarda çökkünlükler olabiliyor. Her 100 kişiden beşinde ise bu durum mevsimsel depresyon denilen hastalık seviyesine ulaşıyor ve tedavi edilmesi gerekiyor. Bu hastalık bazı yönleriyle genel olarak bilinen depresyondan farklılık gösteriyor.

[S] MEVSİMSEL DEPRESYONUN BELİRTİLERİNDEN BİRAZ BAHSEDER MİSİNİZ?

En az iki hafta süren depresif dönem, kişinin sosyal hayatında önemli derecede bozulma ve işlevsellikte belirgin azalma, mevsimler depresyonun belirtileri arasında. Mevsimsel depresyon, majör depresyona göre daha hafif seyrediyor. Düşünsel olarak aşırı karamsarlık, mutsuzluk veya intihar fikirleri pek olmaz. Fakat bu durum hastalığın fark edilmemesine neden olup, ilerlemesine sebebiyet verebiliyor.

[S] MEVSİM GEÇİŞİ EN ÇOK KİMLERİ ETKİLİYOR? KİMLER MEVSİMSEL DEPRESYONA DAHA YATKIN OLUYOR?

Mevsimsel depresyon kadınlarda, erkeklere göre daha yüksek oranda görülüyor. Ekvator bölgesinden kutuplara gidildikçe yani güneş ışığından yararlanma oranı azaldıkça risk artıyor. Gençler, yaşlılara göre daha riskli grupta yer alıyor. Daha önce mevsimsel depresyon geçiren veya ailesinde bu rahatsızlığı olanlarda risk fazla oluyor.

[S] SONBAHAR SADECE PSİKOLOJİK YAPIMIZI MI ETKİLİYOR ?

Mevsimsel değişiklik sadece psikolojik yapımızda depresyon gibi rahatsızlıklara neden olmaz. Hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, diyabet ve bazı eklem rahatsızlıklarının da mevsimsel değişkenlerle ilişkisine dair ipuçları bulunuyor. Anjina pektoris gibi kardiyovasküler rahatsızlıklar da mevsimsel geçişlerden etkilenebiliyor.

[S] MEVSİMLER HERKESTE FARKLI ETKİ Mİ YAPIYOR?

Sonbahar ve kış ayları her bireyde aynı etkiyi yapmaz. Hatta bu aylarda daha olumlu ruh haline sahip olanların sayısı hiç de az değil. Ama genellikle bu mevsimlerin ruhsal alanda durgunluk ve çökkünlük tarzında etkilerinin daha yaygın görüldüğünü söyleyebiliriz.

[S] PEKİ KİŞİLİK YAPIMIZA DA ETKİSİ VAR MI?

Mevsimlerin etkisi sadece yaşadığımız zamanla sınırlı değil. Hangi mevsimde doğduğumuzun, kişilik yapımızı etkileyebileceğine dair çalışmalar da var. İlkbahar ve yaz mevsiminde doğanların, stresle baş etme kapasitelerinin daha yüksek olduğu, agresif ve öfkeli davranışlara yönelmeden sorunları daha iyi çözebildiğine dair raporlar yayınlanıyor. Ayrıca fazla miktarda ve uzun süre yağmur alan bölgelerde yaşayanların daha çabuk öfkelendiğini bildiren çalışmalar bulunuyor. Ruh halimizde belirgin değişiklik yapabilmesi için gün içindeki değişimlerden ziyade aylar süren mevsimsel etkinin olması gerekiyor. Ama yine de gün içindeki hava değişimlerinin ruh halimiz üzerinde etkisi hiç yok değil. Günlük hava ve sıcaklık değişimlerinin ruh hali üzerine etkisine bakıldığında biraz dezavantajlı olduğumuzu

DAHA SAĞLIKLI BİR RUH HALİ İÇİN...

- *Sonbahara geçiş döneminde herkes için aynı önerileri önermek yanlış oluyor. "Kişilik yapısı, sosyal çevresi, daha önce bu dönemlerden nasıl etkilendiği gibi bilgilere göre, kısaca bireye özgü önerilerde bulunmak daha doğru" diyor Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr. R. Emre Tan. Mevsimden bağımsız olarak, kişilerin genel ruh sağlığı için, uyku döngüsüne, diyet alışkanlığına dikkat etmesi, sportif faaliyetlerin içinde yer alması, sosyal ilişkilerini iyi tutabilmesi, hobi veya diğer yaratıcı ve üretici uğraşların içinde yer alması bu süreci daha sağlıklı geçirmesine yardımcı oluyor.*
- *D vitamini başta olmak üzere diğer vitamin ve mineral seviyelerinize dikkat edin. Eksiklik saptanırsa ilgili tedavinizi olun.*
- *D vitamininin vücutta işlenebilmesi için gün ışığı gerekli. Özellikle sabah saatlerinde güneşli havada 10 dakika, bulutlu havada 30 dakikalık bir yürüyüş bile bunun için yeterli oluyor. Gıdalarla doğal yoldan bu eksiği kapatmak için yağlı balıkları, yumurta, süt ve süt ürünlerini yemek düzeninize ekleyin.*
- *Sonbahar ve kışa özgü faaliyetlere odaklanın. Diğer mevsimlerde yapamayacağınız bu faaliyetlerin keyfini çıkarın. Örneğin sonbaharın getirdiği güzelliklerle birlikte fotoğrafçılığa ve kış sporlarına yönelebilirsiniz.*
- *Kapalı alanlarda sosyal etkinlikler düzenleyin; ev ziyaret ve buluşmalarını arttırın.*
- *Tiyatro ve sinema başta olmak üzere pek çok sanatsal aktivitelerin bu mevsimde arttığını hatırlayın.*
- *Her insanın zaman zaman ufak çaplı ruhsal dalgalanmalar ve durgunluk dönemleri yaşayabileceğini, bunların doğal hatta belli ölçülerde gerekli olduğunu unutmayın.*
- *Tüm bunlara rağmen ruhsal durumunuzda daha ağır sorunlar yaşarsanız, bir uzmandan yardım alın.*





MEVSİMSEL DEPRESYON KADINLARDA, ERKEKLERE GÖRE DAHA YÜKSEK ORANDA GÖRÜLÜYOR.

söyleyebiliriz. Şöyle ki soğuk havanın, gri bulutların yarattığı olumsuz etki, sıcak ve güneşli havanın yarattığı olumlu etkiden daha fazla. Bu konuya paralel yapılan mutlulukla ilgili çalışmalarda da benzer sonuçlar çıkıyor. Olumsuz bir olayın psikolojimiz üzerindeki negatif etki düzeyi (şiddeti ve süresi), olumlu bir olayın pozitif etki düzeyinden daha fazla. Sonuç olarak insanın depresyona meyilli, kaotik bir canlı olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun farkına varmak ve uyum mekanizmalarını çalıştırabilmek sağlıklı olabilmemizin püf noktası.

[S] PSİKOLOJİNİN VE BEDENSEL ETKİLERİNİN YANI SIRA MEVSİM GEÇİŞLERİNİN BAŞKA BOYUTLARI DA VAR MI? ÖRNEĞİN; UZUN BİR TATİLİN SONRASINDA YOĞUN İŞ HAYATINA, SOSYAL ORTAMLARA ADAPTASYON SÜRECİ GİBİ...

Mevsim geçişlerinin sosyal boyutu da var. Özellikle yaz dönemindeki tatil ve sosyal faaliyetlerin artıp, iş yoğunluğunun azalması ruhsal olarak kişi üzerinde esneklik ve rahatlık oluşturarak mutluluk için zemin oluşturuyor. Sonbahar ise bu mutlu geçen günlerin bir nevi kaybı gibi algılanabiliyor. Yoğun iş temposunun başlaması, sosyal faaliyetlerin azalması, çalışma ve rekabet ortamın içine düşen kişide sorumluluk ve beklenti artışı stres yaratıyor. Uzun dönemli stres ise genellikle kişiyi deprese ediyor.

Pazartesi sendromu denilen, hafta sonu tatilinden iş başı yapmaya geçişteki stres, haftalık bir döngü. Bu durum bir yıl gibi daha uzun bir süreyi kapsadığında psikolojimiz üzerindeki oluşacak stresin etkisi daha fazla olabiliyor. Mevsimsel geçişlerde oluşan ruh halindeki değişimler genellikle hafif düzeyde kalıyor. Sonbahar geçişinde durgunluk, isteksizlik, melankoli gibi ruhsal olarak çökkünlük belirtileri gibi; canlılık, neşe ve hareket artışı gibi coşkunluk hali arasında dalgalanmalar da oluşabiliyor.

[S] PEKİ DAHA ÖNCE FARKLI PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR GEÇİRMİŞ OLAN KİŞİLERDE MEVSİMSEL DEPRESYONA YATKINLIK DAHA FAZLA OLUYOR MU?

Mevsimsel geçiş, öncesinde psikiyatrik rahatsızlığı olanlar için daha çok risk yaratıyor. Özellikle bipolar bozukluk (manik-depresif hastalık) ve depresyon hastalarının bir kısmı mevsimsel özellik gösteriyor. Yani yaşadığı ataklar belirli dönemlerde daha sık oluyor. Sonbahar ve ilkbahar gibi dönemler bu hastaların daha çok atak yaşadığı dönemler. Bu nedenle, hastalık özellikleri arasında bu tarz mevsimsellik özelliği barındıran hastaların daha dikkatli olması, ilaç düzeyleri, kan tahlilleri ve psikiyatrik kontrollerini daha düzenli yaptırması gerekiyor.

10 ÖNERİ

- Sabahları erken kalkın ve güneş ışığından mümkün olduğu kadar faydalanmaya çalışın.
- Uyku saatleriniz düzensizse bu dönemde mutlaka bir rutin oluşturun.
- Kilonuza dikkat edin. Mevsim geçişi dönemlerinde sizi mutlu eden makarna ve çikolata tarzı yiyeceklere daha fazla yönelebilirsiniz. Bu ihtiyaçlarınızı meyve, sebze ve lif açısından zengin gıdalarla dengelemeye çalışın.
- Sizi gülümseten şeylere daha çok vakit ayırın.
- Kendinize sonbahar ve kış dönemi için bir amaç koyun. “Bu kış 10 kitap bitireceğim”, “Daha önce yapmaya fırsat bulmadığım bir hobime vakit ayıracağım” gibi.
- Sevdiğiniz arkadaşlarınızla daha çok vakit geçirin.
- Kendinizi eve kapatmak yerine, bol bol temiz hava alabileceğiniz etkinlikler yapmaya çalışın. Spora daha fazla vakit ayırın, Doğanın değişimini yakından tanık olun ve bol bol yürüyüşe çıkın.
- En sevdiğiniz şarkıları kaydedin ve sık sık dinleyin.
- Sizi mutsuz eden, enerjinizi düşüren insanlardan özellikle bu dönemde uzak durun.

Gerekirse bir uzmana danışın ve vitamin desteği alın.

TÜRKİYE'NİN EN ÇOK SATAN PRATİK EV FİKİRLERİ VE ALIŞVERİŞ DERGİSİNİN

Ekim sayısının içinde yüzzzlerce fikir var!!!...









Işıltılı mücevherlerden ilham alan *renkli cam ürünler*



Hafifçe sarınmanın mevsimi geldi







Askeri yeşil sarıyla buluştu ve evlere girdi!









Seks canınızı YAKMASIN

Cinsellik yaşandığında iyi hissettirmeli! Ancak ilişki sırasında acı ve ağrı duyuyorsanız, bu durumu sadece psikolojik diyerek kestirip atamazsınız. Hissettiğiniz şeyin bedensel gerçekliğinin farkına varmalı ve çözüm yollarını aramak için harekete geçmelisiniz. İnanın siz ve ağrılı seks deneyimi yaşayan pek çok kadın için bu basit bir enfeksiyondan kaynaklanabileceği gibi ciddi hastalıklara da işaret edebiliyor.

Besray Köker

Aaah! Canım yanıyor, lütfen devam etmeyelim! Bu cümle size bir yerden tanıdık geliyor mu? Cinsel ilişkiyi çoğu zaman zevk aldığınız değil de acı çektiğiniz bir süreç olarak mı tanımlıyorsunuz? İlk günden beri böyle miydi, sonradan mı ağrılı hale dönüştü? Merak etmeyin, bu konuda kesinlikle yalnız değilsiniz! Akademik çalışmalar, her 100 kadından 30'unun cinsel birleşme sırasında ağrı yaşadığını ortaya koyuyor. Ve seks sırasında acı çekmenin bir değil, birden çok nedeni olabiliyor. Unutmayın ağrı ve acı, vücudunuzda bir şeylerin yolunda gitmediğinin habercisidir. Dolayısıyla yaşadığınız bu durumu önemsemenizde ve nedenlerini araştırmanızda fayda var çünkü seks sırasında yaşanan ağrı sadece o anı mahvetmekle kalmıyor. Zamanla cinsel korku, cinsel istekte azalma ve eşinizle aranızda samimiyet kaybı yaşamanıza sebep olabiliyor. Cinsellik sırasında çoğu kadının yaşadığı bu acı ve ağrının kaynağı olabilecek nedenleri, Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Sinem Zeynep Metin'e sorduk.

[S] CİNSELLİĞİ TANIMLAYABİLECEĞİMİZ BİRÇOK SIFAT VAR: HAZ VEREN, EĞLENCELİ, HEYECAN VERİCİ VEYA İÇ GICIKLAYICI... PEKİ SEKS ZEVKTEN ÇOK, ACI VEREN VE AĞRILI BİR HALE NE ZAMAN DÖNÜŞÜYOR?

Cinsellik kişinin rızası olmadan yaşandığında, yeterli uyarım yani ön sevişme olmadığında, fiziksel



ÖN SEVİŞMESİZ OLMAZ!

İyi bir cinsel birleşmenin temelinde ön sevişme yatıyor. Ön sevişmeyi aceleye getirmemek büyük önem taşıyor. Cinsel birleşmeye geçmeden önce özellikle çoğu kadının hazır olmak için 20 dakikalık bir ön sevişmeye ihtiyacı oluyor. Ancak özellikle erken boşalma sorunu olan erkeklerde ufak bir uyarılma onu boşalmaya yaklaştırdığı için, ön sevişmeyi atlayarak tahrik olma duygusunu önlemeye çalışıyorlar. Kayganlaştırıcılar da en çok bu durumlarda kullanılıyor. Burada bilinmesi gerekense, kayganlaştırıcıların sadece girişi kolaylaştırdığı. Bu aceleci çözümde, vajinanın şekli veya derinliği değişmiyor. Halbuki kadın birleşmeye hazır olduğunda -rahmi kaldırıp vajinayı genişlettiğinde- yani tamemen uyarıldığında vajinası 10 cm'den 18 cm'e kadar esneyebiliyor. Haliyle, kadının cinsel olarak uyarılması ve ıslanması için belirli bir süre partneriyle sevişmesi gerekiyor. Bunun yetersiz veya hiç olmayıp, direkt cinsel ilişkiye geçildiği durumlarda ise ağrılı, acılı bir birliktelik yaşanması kaçınılmaz oluyor. Durumun her birleşmede bu şekilde devam etmesi ise cinsel sorunların yanında ilişkide problemler yaşanmasına da yol açabiliyor.

"AĞRI YAŞANIRKEN EĞER PARTNERLER, CİNSEL İLİŞKİYİ SÜRDÜRMEK İSTİYORSA CİNSEL UYARIMI ARTTIRMAK, AĞRININ AZALMASINI SAĞLAYABİLİR."

olarak cinsel organları etkileyen bir hastalık (örneğin; cinsel yollarla bulaşan hastalıklar, sertleşmeye engel olabilecek dolaşım bozuklukları gibi) ya da fizyolojik durum (menopoz gibi) söz konusu olduğunda acılı ve ağrılı hale gelebiliyor.

[S] ÖN SEVİŞMENİN KISA OLMASI VEYA HİÇ OLMAYIP DİREKT CİNSEL İLİŞKİYE GEÇİLMESİ AĞRILI, ACILI BİR BİRLİKTELİĞE SEBEP OLUYOR DEDİNİZ. BUNUN KADINDA YARATTIĞI PSİKOLOJİK ETKİLERDEN BAHSEDEBİLİR MİSİNİZ?

Ön sevişmenin kısa olması ya da hiç olmaması durumunda, vajinanın kayganlığı sağlanamadığından doğrudan ağrılı ilişkiye yol açıyor. Genel olarak, özellikle cinselliği yeni tanıyan kişilerin en az 15-20 dakika ön sevişme yapmasını öneriyoruz. Cinselliği ağrılı olarak deneyimleyen kadın, zevk alamadığı gibi cinselliği de tatmin edici yaşayamaz. Bu durumda da bir zaman sonra ister istemez birlikte olmak istememe, cinsellikten kaçınma ve sekse karşı isteksizlik başlar.

[S] AĞRILI BİR CİNSEL İLİŞKİNİN SEBEBİ YANLIŞ POZİSYONLARA GİRMEK VEYA CİNSEL ORGANLARIN BOYUTLARI OLAMAZ MI?

Ağrılı bir cinsel ilişkinin sebebi yanlış pozisyon olamaz. Bununla birlikte bazı pozisyonlar cinsel uyarımı arttırır ve dolaylı olarak ağrıyı engeller. Cinsel organların büyüklüğüyle ise ağrının ilişkisi bulunmuyor.

[S] AĞRI VE ACININ NEREDE OLDUĞUNU TANIMLAMAK GEREKİYOR MU? HANGİ BÖLGE OLDUĞU TANI VE TEDAVİ İÇİN NE DENLİ ÖNEMLİ?

Elbette ağrının nerede olduğu, neden kaynaklandığını anlamak için önemli. Ancak unutulmamalı ki vajinanın rahme bağlandığı üstteki 2/3'lük kısım iç organlarımız gibi. Dolayısıyla oradaki ağrı hissedilmiyor.

[S] CİNSEL İLİŞKİDE MUTLU VE SORUNSUZ BİR KADINDA, AĞRI VE ACI SONRADAN GÖRÜLEBİLİYOR MU? BUNUN NEDENLERİ NELER OLABİLİR?

Doğum sonrası hormonal değişiklikler, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, bazı genel tıbbi ya da psikiyatrik durumlar uyarılmayı güçleştirebileceği gibi cinsel travmalar da bu durumun sebebi olabilir.

[S] VAJİNA YAPISINI ÖNEMSEMELİ MİYİZ? ACI VE AĞRIYA YOL AÇABİLİR Mİ?

Ağrı ve acının sebepleriyle, vajina yapısının ilişkisi bulunmuyor. Vajina uyarılma ile 10-15 cm kadar uzayabilen, elastik yapılı (yırtılması mümkün olmayan), ilk 1/3'lük kısmı his duyabilen, gerisi iç organ sayılan bir organ. İçine giren yapının şekline



ve büyüklüğüne uyum sağlar. Bebek kafasının çıkabileceği kadar genişlediği de unutulmamalı. Giriş kısmında kızlık zarı olarak bilinen "hymen" dediğimiz deri yapı bulunur. Kadınların çoğunda bu yapının ortası boşluktur. Etrafı tırnaklarımızın kenarındaki gibi deri çıkıntılarından oluşur. Nadiren hymen'in ortası tamamen kapalı oluyor ya da hiç bulunmuyor.

[S] VAJİNİSMUS, DİSPARONİ, VULVODİNİ GİBİ PSİKOLOJİ KAYNAKLI OLANLAR HARİCİNDE ACI VE AĞRIYA SEBEP OLAN DİĞER FAKTÖRLER NELER OLABİLİR?

Menopoz, gebelik, doğum, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, Behçet hastalığı gibi bazı sistemik belirtileri de olan otoimmün hastalıklar... Altta yatan tanıya yönelik farklı tedaviler uygulamak gerekir.

[S] CİNSEL BİRLEŞME SIRASINDA ACI ÇEKEN BİR KADINA, ERKEĞİN TEPKİSİ NE OLMALI? CİNSEL İLİŞKİYİ DEVAM ETTİRMEK VE BEDENİ GEVŞETMEYE ÇALIŞMAK ACI VE AĞRIYI BİR NOKTADAN SONRA SONA ERDİRİR Mİ?

Bu durumda kişilerin cinsel ilişki ya da birleşmeyi sürdürmeyi isteyip istemedikleri önem taşıyor. Eğer partnerler cinsel ilişkiyi sürdürmek istiyorsa cinsel uyarımı arttırmak, ağrının azalmasını sağlayabilir. Cinselliği, sadece cinsel birleşmeden ibaret görmemek gerekir. Yeterli uyarım olmadan kadının da erkeğin de zevk alması çok mümkün olmaz.

YOGA, PİLATES GİBİ GEVŞEME VE BEDEN ESNETME AĞIRLIKLI SPORLAR ACI VE AĞRININ AZALMASINA NE KADAR YARDIMCI OLABİLİR?

Esneme teknikleri, Kegel egzersizleri cinsel terapi içinde destekleyici olarak pek tabii ki kullanılabilir. Tek başına yeterli olmayacağı ise unutulmamalı.

[S] HAMİLELİK, DOĞUM, EMZİRME VEYA MENOPOZ DÖNEMLERİ DE KRİTİK MİDİR? ACI VE AĞRILAR NEDEN KAYNAKLANIR? ÖNCESİNDE ÖNLEM ALINABİLİR Mİ?

Bu dönemlere ait cinsel yaşantı basit önlemlerle olumlu ve tatmin edici hale gelebilir.

[S] HEP KADINLARDAN BAHSETTİK; ERKEKLER CİNSEL İLİŞKİ SIRASINDA ACI VEYA AĞRI HİSSETMİYOR MU? TESTİS AĞRISI, SÜRTÜNME VEYA ENFEKSİYON KAYNAKLI ACI GİBİ...

Elbette hisseder! Bu sebepler hem kadınlar hem de erkekler için geçerli. Cinsellik karşılık arzu ve istekle, yeterince uyarım sağlandıktan sonra, cinsel sağlıkla ilgili önlemleri alarak yaşanmalı.

GEVŞEMEYİ ÖNEMSE!

Gün içerisinde düşünecek binlerce, yapılacak yüzlerce işiniz oluyor ve gün tüm stresini istisnasız her gece yatağa taşıyor. Siz farkına bile varmıyorsunuz. Ancak beden ve zihnin gevşemesi, cinsel ilişkiye odaklanma ve kendini ilişkiye hazır hissetmenin önemli bir parçası oluyor. Stresten arınarak yatağa girmek için, birbirinize masaj yapmaya ne dersiniz? Özellikle Hindistan cevizi yağı ve limon otu yağını denemelisiniz. "Masaj benim olayım değil!" diyorsanız, zihin ve bedeninizi birkaç yoga dersi, nefes, meditasyon veya farkındalık çalışmasıyla gevşeterek sorunsuz bir sekse kendinizi hazırlayabilirsiniz. Tabii tüm önerilerimiz, sahip olunan hastalığın tedavisini destekleyici çözümler olarak verilmiştir.

Ne hissettiğinizi SİZDEN DAHA İYİ ANLIYORLAR...

Sezgileri son derece güçlü hayvanlar olan atların karşısında olmadığınız biri gibi davrandığınızda bunu hemen anlıyorlar, sizde gördükleri tutarsızlıkları düzeltmek istiyorlar. Peki bunu neden yapıyorlar? Çünkü yanına gittiğinizde sizi de sürünün bir parçası olarak algılayan atlara göre bir sürü, ancak her bir üyesi kadar güçlüdür... **Deran Çetinsaraç**



Anda kalmak, farkında olmak denilince aklınıza atlar gelmiyor değil mi? Oysa ki atlar, yeryüzünde farkındalığı, duygusal hassasiyetleri ve sezgileri en güçlü hayvanlar arasında. Üstelik atlar karşısındaki insanı enerji seviyesinde tarayabiliyor, en derindeki duygularını bile algılıyor ve vücut diliyle karşılaştırabiliyor. Bunu 1997 yılında keşfeden ABD'li Linda Kohanov, Epona metodunu oluşturuyor ve atların insanlara faydalı yönünü tüm dünyaya duyurmaya başlıyor. Eğitmen, yazar ve yaşam koçu Sevgi D. Saybaşılı'nın yolu da Kohanov'la kesişiyor. Sorularımızı Saybaşılı'na yönelttik.

[S] ATLARLA EĞİTİM FİKRİ NASIL ORTAYA ÇIKTI?

Atların insanların psikolojilerine de iyi geldiğinin keşfi, atlarla engellilerin tedavisi programları esnasında oluyor. At binmenin ve atlarla zaman geçirmenin hastaların psikolojik durumlarını da düzelttiğini, özgüvenlerini geliştirip, hayatla daha etkili başa çıkmalarını sağladığını keşfedince sadece buna yönelik çalışmalar da yapılıyor. 1990'lardan itibaren bu çalışmalar giderek spesifik alanlara ayrılıyor; atlarla psikoterapi, atlarla koçluk, atlarla liderlik ve öğrenme programları gibi. Benim de eğitimlerini aldığım Linda Kohanov, bu konuyu ilk duyuranlardan. Kitabı "Tao of Equus" ile atların insanlara faydalı bu yönlerini duyurmayı hedefliyor ve kitap yayınlandığında bayağı tartışma konusu oluyor çünkü o zamana kadar atlar hep binicilikle ilişkilendirilmiş. Linda'nın keşfi ise kendi özel deneyimine dayanıyor. Binmek için aldığı sevgili atı rahatsızlanıyor ve birkaç yıl binilmesi mümkün olmuyor. Linda, çok sevdiği atıyla otlakta yürüyerek, oturarak, diğer atları gözlemleyerek vakit geçirmeye başlıyor ve atlarla birlikte olmanın binmek dışındaki şekillerini, bunun insanlara nasıl faydalı olduğunu keşfediyor. Şu anda dünyanın her yerinden katılımcıları olan eğitimler düzenliyor.

[S] EĞİTİMİNİN AMACI ÖZGÜN BENLİĞİ YENİDEN KEŞFEDEBİLMEK Mİ?

Özgün benlik, herkesin doğduğunda sahip olduğu, içten gelen, benzersiz özellikleri ve eğilimleri ile potansiyelini gerçekleştirmesi yönünde kendisine rehberlik eden yönü. İnsanlar büyüdükçe, girdikleri sosyal ortamlarda öğrendiklerine göre, bir de sosyal benlik şekillendiriyor. Zamanla bu sosyal benlik öne geçiyor ve yaşam şartlarının zorlamasıyla, yani aslında istemediğimiz şeyleri gün be gün yapmak durumunda kalıp, bunun verdiği acı ve sıkıntı ile baş etmek için özgün benliğimizin sesini bastırıyor, artık duymaz oluyoruz. İnsanların tüm sorunlarının temelinde, yaşamlarını özgün benliklerinin gösterdiği yönde yaşayamamaları yatıyor.

[S] ÇALIŞMALAR NE ŞEKİLDE OLUYOR?

Atlarla liderlik eğitimlerimizde, önce tanışıyoruz ve kişiyi daha derinden tanımak için at kartlarını kullanıyoruz. Bu kartlardaki çizimler bilinçaltımızdaki bazı konulara dokunuyor; o dönemde, o gün, meselemiz ne ise bu doğrultuda bir kart seçiyoruz. Tabii kartlar bir araç, biz yıllara dayanan tecrübemizle zaten insanların yaptıkları yorumlardan, vücut dillerinden, özellikle üstünde çalışılması gereken konuları belirleyebiliyoruz. Eğitimlerimizde, zihnimizin çalışma şekli, davranışların kaynağı, duyguların mesajları gibi konularda bilgi de veriyoruz. Ardından atların yanına geçiyoruz. Atlarla çalışırken eğitimin hedefine göre seçilen farklı farklı egzersizler ile yönetim ve liderlik stilimizi, insanlarla iletişim stilimizi görüyor, işe yaramayan stratejilerimizi, bilinçaltımızdaki kısıtlayıcı eşitlikleri, bize hizmet etmeyen düşünceleri fark ediyoruz. NLP, Gestalt ve koçluk teknikleriyle bunlar üzerinde çalışıp, değiştiriyor ve atlarla yine çalışarak yeni tutum, ruh hali ve davranışları pekiştiriyoruz.

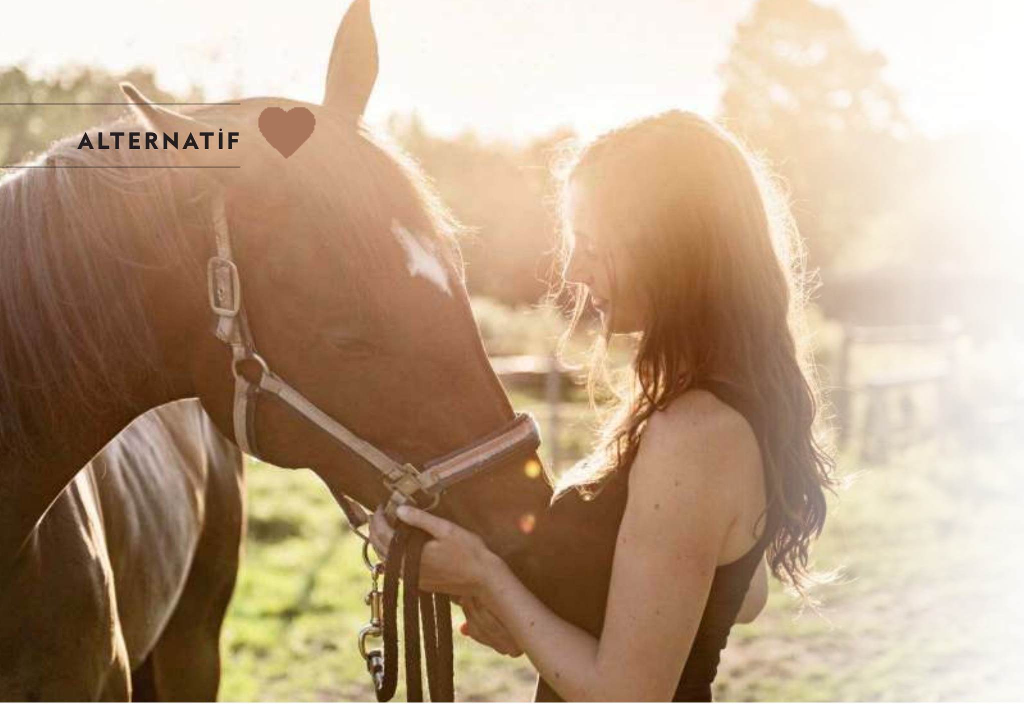
[S] ATIN KİŞİYE DAVRANIŞINDAN HEMEN İLK ETAPTA NELER ANLAŞILABİLİR?

Atlarla çalışmalarda biz insanların ata yaklaşımlarına, atın verdiği tepkilere

ATLARIN KENDİNE HAS ÖZELLİKLERİ NELER? BUNLAR EĞİTİMDE NE ŞEKİLDE KULLANILIYOR? ATLARA MIŞ GİBİ YAPILAMIYOR MU? NEDEN?

Atlar, enerji alanlarının farkındalığında, duygusal hassasiyetleri ve sezgileri son derece güçlü hayvanlar. Karşılarındaki insanı da önce enerji seviyesinde tarıyor, sonra en derindeki duygularını bile algılıyor ve vücut diliyle karşılaştırıyorlar. Eğer bir insanın hissettikleri ile vücut dili arasında bir tutarsızlık varsa onunla iletişime geçmek istemiyorlar. Anda değil de kafasının içindeki düşüncelerde olan insanları da hemen algılıyorlar. Onların bu algılama kapasitesi nedeniyle karşılarında rol yapamıyor, olmadığınız birisi gibi davranamıyorsunuz. Pek çok insan, duygularıyla bağlantısını koparmış olduğundan kendi duygularını bile tanımlayamazken atlar, bizlerin ne hissettiğini bizden daha iyi anlıyor.
Atlar ayrıca son derece gelişmiş bir sürü bilincine sahip. Sürüde herkesin rolü, yetenekleri ve isteğine göre belirleniyor. Siz de bir atın yanına gittiğinizde, onun gözünde birlikte bir sürü oluşturuyorsunuz. Atlara göre bir sürü, ancak her bir üyesi kadar güçlü, bu nedenle sizde gördükleri tutarsızlıkları düzeltmek, kendinizde geliştirmeniz gereken yetkinlikleri kazandırmak için bilinçli bir çaba sarf ediyorlar.





karşı gösterdikleri davranışlarına, ata yansıtma yapıp yapmadıklarına ve onlarla çalışmalarında, beden dillerine, kullandıkları kelimelere, içinde bulundukları ruh haline dikkat ederiz. İnsan zihni, bilinmeyen bir şeyle, daha önce deneyimlenmemiş bir durumla karşı karşıya kaldığında nasıl davranacağını seçmek için model arar. Kayıtları taradığında en benzer durumu bulur ve yeni duruma aynı stratejileri kullanarak yaklaşır. Bu nedenle atlarla çalışmaya başlayan insanlar da günlük hayatlarında kullandıkları stratejiler ne ise aynısını kullanma eğiliminde oluyor. Mesela atı severek, konuşarak onu ikna etmeye çalışan biri kendi aile veya iş hayatında da insanlara yakın davranarak yönetiyordur. Veya atı domine etmeye çalışan, zorlayan, kontrol etmeye çalışan biri aynı şeyi yönetim stiline de yansıtıyordur. İnsanlar çoğu zaman farkında olmadan yaparlar bunu; onlara hizmet etmese de aynı stratejileri gözü kapalı uygulamaya çalışırlar. Atlarla çalışmalar onlara hem bu otomatikleşmiş davranışları fark etmelerini sağlıyor hem de bizim desteğimizle farklı davranmayı öğretiyor. Bir de tutarsızlıklara bakarız. Bir insanın söylediği, yaptığı veya istediği ya da hatırladığı arasında tutarsızlık varsa, bu üstünde çalışılması gereken bir konudur. Atlar, tutarsızlıkları işaret etmede son derece yetkin rehberler ve işbirliği yapmak için sizin anda ve tutarlı olmanızı talep ederler. İnsanlar atlarla çalışırken, istediklerini söyledikleri işi, hedefi, insanı, davranışı, gerçekten isteyip istemediklerini fark edebiliyor.

S | ATLARLA ÇALIŞIRKEN GÜVENLİK AÇISINDAN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Atlar yırtıcı ve saldırgan değil ancak çok korkaklardır ve hızlı hareket edebilirler. Dolayısıyla atlarla eğitim veren kişinin, atın sakin kalmasını ve ani hareketler yapmasını önleyebilecek bilgi ile tecrübeye sahip olması gerekiyor.

S | EN ÇOK HANGİ KONULAR ÜZERİNDE ÇALIŞIYORSUNUZ?

İnsanların sorunları yüzeyde farklı şekillerde kendini gösterse de, temelinde hep özgün benliğine göre yaşayamamaktan kaynaklanıyor. Bunun nedeni de öz değer ve öz sevgi eksikliği. Özellikle kadınlar, toplumun dayattığı kültürel normlar ve bu doğrultudaki yetiştirilişleri nedeniyle öz değer eksikliğinden muzdarip. Koca koca kadınlar, eğitimde, “Sen hak ediyorsun” sözünü duyunca ağlamaya başlıyor. Yıllardır kimse ona böyle bir şey söylememiş, en başta da kendi kendisine bu izni vermemiş. Kadınlar, sahip oldukları müthiş potansiyele ve yaratıcı güce rağmen, kendilerini sevmiyor, kendilerine şefkat göstermiyor. Atlar bizi olduğumuz gibi seviyor, olduğumuz halimize saygı duyuyor; korkuyoruz diye küçümsemiyor, üzgünüz diye kızmıyor, tam tersine olmadığımız gibi davranınca reddediyorlar bizi. Böylece biz de kendimizi nerelerde reddettiğimizi fark ediyoruz. Atlar kişisel sınırlara karşı da son derece hassas; sınırlarını koruyamayan, hayır diyemeyen insanları hemen fark edip, hayır demeye zorluyorlar. Bu nitelikleri özellikle şiddet görmüş kadınlarla yapılan çalışmalarda çok fayda sağlıyor. Hayır demenin nasıl bir duruş, ruh hali, nasıl bir tavır gerektirdiğini 400 kiloluk kocaman bir hayvanı durdurarak deneyimleyebiliyorlar.

SİZİN ATLARLA BULUŞMA HİKAYENİZ NEDİR?

Ben etrafında hiç canlı bir at görmediği halde ata bineceğim diye tutturmuş bir çocuk olarak, fırsatını bulduğum ilk andan itibaren yani 10 yaşımdan beri at binen biriyim. At binmeye ilk başladığımda da, dönemin şartları dolayısıyla, ders almadan, sadece atın yaptıklarına ve tepkilerine bakarak binmeyi kendi kendime öğrendim. Daha sonra hocalardan dersler de aldım elbette ancak bu “Ben ne yaparsam, at ne yapıyor” diye bakma alışkanlığımı hiç yitirmedim. Bu nedenle, kardeşimi kaybettikten sonra gelen, duygularımı bastırdığım, yasımı inkar ettiğim dönemde atların bana farklı davrandıklarını fark ettim. Beni iyileştirmek, duygularımı serbest bırakmama yardımcı olmak için normalde davrandıklarından çok farklı davranıyorlardı. Atların bu yönünü dünyada bilen var mı diye araştırdım; yurt dışında pek çok eğitime katılarak atların rehberliğinden faydalanmayı ve insanlara bu şekilde yardımcı olmayı öğrendim.

KİLOLARA KALICI VEDANIN püf noktaları

Sürekli kilo alıp veriyor ve bu dalgalanmanın neden kaynaklandığını anlamıyor musunuz? Teraziyi hızla yükselten kilo verdirici sabotajcıları bir bir ortaya çıkarıp onlarla nasıl başa çıkmanız gerektiğine dair çözümler üretmeye hazır mısınız?

Besray Köker

1 Eşinizle tartışıyorsunuz

Araştırmalar, çiftler arası tartışmaların yemeklerden sonra daha az kalori yaktırdığı gibi tartışan çiftlerin daha çok yemeğe yatkın olduklarını ortaya koyuyor. Sağlık ve yaşam tarzı uzmanı Claire Hegarty, durumun önemini şöyle açıklıyor: "Kişinin ruh hali ile ne yedikleri arasında doğrudan bir ilişki var ve tam da bu yüzden diyetler tek başlarına uzun dönemde işe yaramıyor. Çünkü birçok insanın düşünce sistemlerini ve davranışlarını daha üretici olacak bir şekilde yönetmeyi öğrenmesi gerekiyor."

NLP ve hipnoterapi alanlarında da sertifikalı bir terapist olan Hegarty; strese girmiş insanların o an için kendilerini mutlu edecek bir şeye yöneldiklerini ve çoğu durumda bunun yemek olduğunu ekliyor.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ:
"Düşük moralli veya stresli olmanızın sebeplerini araştırın uzun vadede sağlıklı kilo vermenin anahtarı, bu döngüleri nasıl aşacağınızı öğrenmek" diyor Hegarty.

2 Daha çok sıvı tüketmeye ihtiyacınız var (Elbette şekerli içecekler değil!)

Su, diyete yardımcı en ucuz içecek. Çalışmalar gösteriyor ki; her öğünden 30 dakika önce 2 bardak (2 x 250 ml) su içenler, içmeyenlere kıyasla 2,25 kg daha fazla kilo verebiliyor. Beslenme terapisti Chana



Nichtburg, "Vücudu susuz bırakmak (dehidrasyon), gerçekten suya ihtiyacınız olan durumda sizi yemek yemeye sevkedebilir" diyor.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: ***Gün boyunca içtiğiniz su miktarını kontrol etmek, aşırı yemek yemenizi engeller. Şayet öğün sonrası veya öğünler arası açlık hissederseniz, bir bardak su için bu sayede, artık açlık hissetmezsiniz.***

3 Uykuyu ihmal etmişsiniz

Gözlerinizi yeterince kapamamak; vücudunuzu tokken bile sürekli aç hissetmenizi sağlayacak bir hormon üretmeye yönlendirebilir. Uyku kalitesi yüksek insanların, iyi uyuyamayanlara göre daha kolay kilo verdiğini gösteren birçok bilimsel araştırma bulunuyor. Birisi iyi uyuyamadığı zaman, enerji ve motivasyon eksikliği hisseder. Bu nedenle de midelerine en kolay indirebilecekleri atıştırmalıklara yönelirler.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: ***Şekerli, kafein ihtiva eden içecekler ve elektronik cihazlarla olan ilişkinizi yatağa girmeden en az beş saat önce kesin. Şayet aklınızda dolanan tilkiler ve sıkıntılar varsa yatmadan önce bunların hepsini bir kağıda yazın, bir nevi zihninizi yazıya "download" edin.***

4 Kalori illüzyonu

Bir araştırma aktivite takip cihazlarının egzersiz sonrası kalori yakım değerlerini abartarak, antrenman esnasında insanları daha çok yemeğe yönlendirdiğini gösteriyor. Bu da vücudunuzun fazla yağ tutmasına ve ağırlaşmanıza neden oluyor. Ünlülerin fitness antrenörü Laura Williams, şunları söylüyor: "Kardiyo makineleri ve aktivite takip cihazlarındaki yaklaşık kardiyo hesapları sıklıkla doğru olmadığı için suçlanabilir. Bu nedenle çalışma sonrası yemeğinizi yanlış planlamak da bir sorun yaratır."

5 Yeteri kadar maydanoz yemiyorsunuz

Diüretik özelliğe sahip maydanoz, salataları renklendirdiğiniz bir garnitürden çok daha fazlası: Daha sık tuvalete gitmenizi sağlayacağından kilo vermenizi tetikler, (böylece vücuttaki fazla su kolay atılır), sindirime yardımcı olur (parçalanmayı hızlandırır) ve açlığınızı bastırır.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: ***Maydanozu salatalara veya çorbalara ekleyin. İçindeki besleyici maddeler, kendiliğinden çorbanın içerisine karışacaktır.***

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: ***Antrenmandan sonra yiyorsanız, öğününüzün iyi oranda protein ve karbonhidrat içermesine dikkat edin fakat kalori sınırlarını göz önünde bulundurarak. Tam tahıllı bir somon sandviç birden çok faydalı işi aynı anda görürken, meyveli bir kek ve latte ikilisi aynı işi görmez!***

6 Yanlış kahvaltı yapıyorsunuz

Bazı müsliler ve tahıl karışımları, kase başına 18 g şeker içerir ve kan şekeri düzeyinizi artırır. Bu da öğle yemeğinden önce tekrar yemek yemenize neden olabilir.



ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: *Protein, sağlıklı yağlar, yumurta, avokado ve füme somon gibi gıdaları tercih edin. Bu tarz besinler şeker seviyelerini sabit tutuyor ve sizi tatmin ediyor.*

7 Streslisiniz

Stres iştahı artıran hormonları tetikler. Vücut, bize ihtiyaç halinde "savaşmak ya da kaçmak" için enerji veren kortizol üretir. Vahşi hayvanlardan kaçarak veya saklanarak hayatta kaldığımız dönemler için harika ancak modern zorluklarının stresi sürekli kılması, kortizolü kronik olarak yükseltebilir ve bu da hücreleri insülinin glikoz depolamasına karşı dirençli hale getirerek şeker arzulamanıza yol açar. Aynı zamanda yağ yakma kabiliyetinizi de düşürür ve daha fazla yağ depolamanıza neden olur.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: *Planlamak önemli böyle elinizde hep sağlıklı seçenekler hazır olur. Aceleci çözümlere yönelmeyin.*

8 Yemek yerken televizyon izliyorsunuz

Televizyon izlerken beyne giden sinyaller kesintiye uğradığından dikkat dağılır ve gereğinden fazla yemek yersiniz.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: *Yemek için zaman ayırın ve telefonlardan, bilgisayarlardan ve televizyonlardan uzakta yemek yiyin. Her öğüne en az 15 dakika ayırın, kendinize çiğneme ve sindirim için zaman tanıyın. Gıdalarınızı koklamak ve tadını çıkarmak sinir sistemini yatıştırır, uzun vadede beden farkındalığını artırmaya ve daha iyi gıda seçeneklerini geliştirmeye yardımcı olur.*

9 Baskül takıntılısınız

Ağırlık 24 saat içerisinde değişim ve dalgalanmalar gösterir, günde birden fazla tartılmak size kilo hareketlerinizle ilgili sağlıklı bir veri sunmaz.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: *Sabahları giyinmeden önce tartılın ve bunu haftada iki defa yapın. Kendinizi şişkin hissediyorsanız (vücudun su tutması kilonuzu artırır) tartıya çıkmayın ve tartılma konusunda kendinizi sorunlu hissediyorsanız bunu kesin.*

10 Çay molası vermemişsiniz

Mola vermek, gün içinde dinlenmek sinirleri yatıştırır ve gerginliği alır. Bunlar da kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlarken, gereğinden fazla yemenizin önüne geçer. Çok koyu, sert veya şekerli tercih etmediğiniz sürece, lezzetli bir bardak çay kilo kaybına da yardımı olur.

ZAYIFLAMA ÇÖZÜMÜ: *Yeşil çayda bulunan kateşin maddesi yağları parçalar, yağ hücrelerinden yağ salınmasını tetikler ve karaciğerin yağı enerjiye dönüştürme hızını artırır, nane çayı da iştahı kapatır.*

ZAYIF VEYA ŞİŞMAN GIDALAR?

Bir çikolata barı yemek yerine bir salata barına yönelenlerden misiniz? Gıda etiketlerinin üzerindeki satır aralarına dikkatli bakın. Göreceksiniz ki sağlıklı olduğunu düşündüğünüz birçok gıdanın gizli yaramazlıkları var.

Enerji barları

◗ İçeriğe dikkat edin (glikoz, maltoz, dekstroz, sakaroz vb). Düşük yağlı ya da yağsız olarak pazarlananlar, kilo aldırıcı şekerlerle dolu olabilir.

Konserve ve korunmuş meyveler

◗ Bir dilim pastadan daha iyi bir seçenek olsa da şekerli sıvılar içinde korunmuş meyvelerin 100 gramı 79 kalori ve 17 g şeker içerebilir.

Salatalar

◗ Akıllıca değil mi? Yanlış. Yapılan bir araştırma, paketlenmiş salata ve soslarının 800 kalori ve 40 g yağ içerebildiğini gösteriyor ki; bu da iri bir fast food hamburgeri ve yanında normal boy bir kızarmış patatesi neredeyse geçiyor.

Diyet içecekler

◗ Şeker konusunda haklı olabilirler ama kaloriden uzak durmayı başaran bu içeceklerin açlığı ve aş erme hissini artırdığını gösteren araştırmalar var.

Hazır sandviçler

◗ Bazı sandviçler 900 kaloriye kadar çıkabilir, alırken soslar dahil içindeki her şeyi öğrenin.

DENİZ KOKULU lezzetler

Eşsiz manzarası ve lezzetleriyle İstanbul'un ünlü restoranlarından Lacivert'teyiz bu ay. Restoranın Executive Şefi Hüseyin Ceylan ve ekibi deniz kokan nefis tatlar hazırladı bizler için.

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar Ozan Kutsal



Izgara sarıağız balığı

MALZEMELER

- 250 g sarıağız balığı
- 1 tutam tuz
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 kaşık zeytinyağı
- 1 kaşık beyaz kinoa (haşlanmış)
- 1 kaşık kırmızı kinoa (haşlanmış)
- 20 g siyah mercimek (haşlanmış)
- 1 kaşık bezelye
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

Sarıağız balığını ızgarada pişirin. Tavaya tereyağını koyup, erittikten sonra haşlamış olduğunuz kinoaları, mercimeği ve bezelyeleri ilave edin. Baharatlar ile tatlandırın. Tabağa kinoayı koyun, üzerine Sarıağız balığını yerleştirip, kokteyl domates ile süsleyin. Zeytinyağı ile son dokunuşu yapıp, servis edebilirsiniz.

BİR BOĞAZ KLASİĞİ

Anadolu Hisarı'nda tarihi bir yalıda 1999 yılından bu yana hizmet veren ve bir Boğaz klasiği haline gelen Lacivert, Akdeniz Mutfağı'nın seçkin lezzetlerini müşterilerine sunuyor. İlk günden itibaren restoranın mutfağının başında olan Executive Şef Hüseyin Ceylan'ın klasikten vazgeçemeyen yenilikçi anlayışı, Lacivert'in Türk mutfağını temel alan ve bir parçası olduğu Akdeniz mutfağından beslenen özgün tarzıyla bütünleşiyor. Öğle ve akşam yemeklerinde hizmet veren restoranda hafta sonları da brunch veriliyor.



Avokadolu somon füme salatası

MALZEMELER

- 125 g somon füme
- 100 g maskolin salata
- 1 adet avokado (Olgunlaşmış)
- 1 küçük kırmızı soğan (Halka halka doğrayın)
- 1 tutam dereotu

HAZIRLANIŞI

Tabağa maskolin salatayı koyun. Üzerine somon füme, avokado, kırmızı soğan ve dereotunu ekleyin. Nar ekşisi sos ile lezzetlendirerek servis edin.



Füme patlıcanlı tuna carpaccio

MALZEMELER

- 85 g (1 orta boy) kemer patlıcan
- 1/4 enginar
- 22 g parmesan peyniri
- 1 küçük kase maskolin salata
- 125 g tuna balığı
- 1 adet fındık turp
- 2-3 adet kokteyl domates

SOSU İÇİN

- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı hardal
- Bir fiske tuz
- Karabiber
- 1/2 çay kaşığı toz şeker
- 1 kaşık zeytinyağı

(Malzemelerin hepsini karıştırıp iyice çırpın, sonunda koyu kıvamlı bir sos elde etmiş olacaksınız.)

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları ince ince ve yuvarlak olacak şekilde kesin. Tuz, zeytinyağı ve karabiber ile tatlandırın. Daha sonra ızgarada bir dakika kadar isleyin. Enginarı ince ince doğrayıp hafif kızartın. Bu sırada tuna balığını temizleyip takoz şeklinde kesip tuz, zeytinyağı ve karabiber ile marine edin. Daha sonra ince dilimler halinde kesin. Fındık turpu da yuvarlak şekilde, ince ince dilimleyin. Tabağa patlıcanları dizin, ince kestiğiniz tuna balığını patlıcanların üzerini kapatacak şekilde yerleştirin. Hemen ardından maskolin salatasını üzerine koyup enginar, kokteyl domates ve parmesan peyniri ile süsleyin. Son olarak hazırladığınız sos ile servis edebilirsiniz.



Karidesli caremella

SOSUN MALZEMELERİ

- 1 adet kuru soğan (Piyaz şeklinde doğrayın)
- 1 dal taze kekik
- 250 g krema
- 125 g beyaz şarap
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı ayçiçeği yağı

SOSUN HAZIRLANIŞI

Ayçiçek yağını ısıtın, üzerine soğanı ilave edip, 10 dakika kısık ateşte kavurun. Ardından şarabı ilave edip, çektirin. Sonrasında krema ilave edip tuz, kekik ve karabiber ile tatlandırın. 10-12 dakika kısık ateşte bekletip, süzün.

İÇ HARCIN MALZEMELERİ

- 1 adet kabak (Küçük, küp küp doğrayın)
- 1 adet havuç (Küçük, küp küp doğrayın)
- 6 adet karides (Temizleyip, küp küp doğrayın)
- 1 adet kuru soğan (İnce ince doğrayın)
- 1 kaşık ayçiçeği yağı

İÇ HARCIN HAZIRLANIŞI

Tencereye ayçiçeği yağını koyup sırayla kuru soğan, karides, havuç ve kabağı ilave edip, kavurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

HAMURUN MALZEMELERİ

- 125 g semolina un
- 125 g un
- 10 adet yumurta
- Az su (Tüm bunları karıştırıp, hamur elde edin)
- 10 adet parmesan peyniri
- 1 dal fesleğen

HAZIRLANIŞI

Hamuru 15 cm genişliğinde ve 15 cm uzunluğunda, ince olacak şekilde açın. İçine hazırladığınız harçtan bir kaşık koyun ve sigara böreği gibi sarın. Hemen ardından kaynayan tuzlu suda haşlayın. Yaptığınız sostan iki kepçe tavaya koyup ısıtın. Haşlamış olduğunuz makarnayı ilave edip, üç-dört dakika kaynatın. Tuz, karabiber ve parmesan peyniri ile tatlandırın. Fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis edin.



Rezeneli levrek marine

MALZEMELER

- 40 g levrek fileto derisiz (Parmak büyüklüğünde ince ince kesin)
- 1 adet limon
- 1 kaşık zeytinyağı
- 1 fiske tuz
- 1/2 çay kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi (Bu malzemelerin hepsini karıştırıp, yoğun kıvamda sos elde edin. Ardından kesmiş olduğunuz levrekleri içine koyup, yaklaşık iki saat bekletin)

SÜSLEMEK İÇİN

- 1 adet rezene (çok ince, piyaz şeklinde kesip limonlu suyun içinde bekletin)
- 2 adet kokteyl domates
- 1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
- 1 tutam dereotu

HAZIRLANIŞI

Tabağa rezeneyi tutam halinde koyup, üzerine marine ettiğiniz levrekleri ilave edin. Süslemek için kokteyl domates, dereotu ve dolmalık fıstıkları kullanın.



KISA KISA

Ayşegül Uyanık Örnekal

GEÇMİŞTEN GELEN KLASİK

Reebok, bu sezon Club C modellerini modern stil ile harmanlayarak sokaklara tekrar taşıyor. Orijinal ve retro modellerinin yanı sıra sonbahar/kış sezonunda seriye dahil olan yeni silüetleri dikkat çekiyor. Farklı renk seçeneklerine ve aksesuarlara sahip ayakkabılar, en şık giysilerle dahi kombinlenebiliyor.



ÜTÜ YAPMAYA SON!

Brooks Brothers'ın non-iron gömlekleri, kullanılan pamuk ve özel dokuması sayesinde ütü gerektirmiyor. Marka; geleneksel "regular" kalıptan vazgeçemeyenlere "Madison Fit", "slim" kalıp sevenlere "Regent Fit", İtalyan tarzı ekstra slim tutkunlarına ise "Milano Fit" modellerini sunuyor. Gömleklerin, üç farklı kalıbı ve dört değişik yaka modeli bulunuyor.





SOĞUK HAVA ONLARA VIZ GELİR!

LC Waikiki'nin bebek koleksiyonunda yer alan birbirinden farklı renk ve desen seçeneklerine sahip astronot tulumlarla, bebekler her zamankinden daha da güvende olacak. Soğuk günlerde dahi bebeklerinin şıklığından ödün vermek istemeyen ebeveynlere birbirinden değişik seçenekler sunan modeller, canlı renkleri ve farklı tasarımlarıyla öne çıkıyor.



GÜVENLİ ALIŞVERİŞİN ADRESİ!

Okul sezonunun açılmasıyla birlikte hem aileler hem de çocuklar için okul alışverişleri hızlandı. D&R da öğrencilerin ihtiyaç duyduğu tüm kırtasiye ürünleri için farklı alternatifler sunmaya devam ediyor. Firma, ürün yelpazesindeki yüzlerce markadan bol çeşitle sunulan araç-gereçlerin, sağlıklı ve güvenilir olmasına ise büyük önem veriyor.

DAHA PARLAK BİR CİLT MÜMKÜN!

Özellikle 30'lu yaşlardan sonra porselen cildi yakalamak için birçok uygulamaya başvuruluyor. Bakım sonrası parlak görüntü elde edilse de kısa sürede cilt yeniden matlaşıyor. Baby Face Beauty yöntemi ise lazer destekli uygulamasıyla, ciltte highlighter etkisi yaratıyor. Bu uygulamanın, cildin ihtiyaç duyduğu kozmetik ürünlerin cildin istenen katmanına ulaşmasını sağlayan son teknoloji lazer sisteminin kullanıldığı bir cilt bakım protokolü olduğunu söyleyen Uzman Estetisyen Pervin Dinçer, "Uygulamanın, cildin ihtiyacına göre değişmekle birlikte 7-10 gün arayla, dört seans yapılması öneriliyor" diyor.



SU İÇMENİN EN SEVİMLİ HALİ

Korkmaz'ın renkli desenler ve çizgi karakterlerle tasarladığı Bambino Collection Serisi'nde yer alan mataralar, minik afacanların vazgeçilmezi olmayı amaçlıyor. Bakteri oluşumunu engelleyen hijyenik iç haznesi ve darbelere karşı ekstra dayanıklı yapısıyla dikkat çeken mataralar, tüm Korkmaz mağazalarında satılıyor.



Bu ay

NE OKUMALI, NE İZLEMELİ, NE DİNLEMELİ?



AYLA *DİJİTAL YAPIM EVİ*

1950'de savaşta görevli olan Süleyman Astsubay, savaş meydanında küçük bir kız bulur. Beş yaşındaki bu Koreli kız yetimdir ve nereye gideceğini bilemez! Astsubay, kızı yanına alır ve ona Ayla ismini verir. Kısa sürede birliğin neşesi haline gelen Ayla ile astsubay, baba-kız gibi olurlar. Ancak 15 ay sonunda birliğin Türkiye'ye geri dönme kararı çıkar. Ayla'yı bırakıp dönmek istemeyen Süleyman Astsubay her yolu denese de Kore kanunlarını aşamaz. Küçük kızı geride bırakmak zorunda kalan Süleyman ve yetimlere uygulanan sisteme dahil olarak yetimhaneye verilecek olan Ayla, son vedalarında tekrar bir araya gelmeye söz verir.
Türkiye'nin en iyi yabancı film dalında 2018 Oscar adayı "Ayla", gerçek bir yaşam öyküsüne dayanıyor. Yönetmenliğini Can Ulkay'ın üstlendiği filmin başrollerini İsmail Hacıoğlu, Kim Seol, Çetin Tekindor, Ali Atay, Murat Yıldırım, Taner Birsel, Altan Erkekli, Meral Çetinkaya, Büşra Develi, Eric Roberts ve Lee Kyung Jin paylaşıyor. Erkan Petekkaya'nın da konuk oyuncu olduğu film, 27 Ekim Cuma günü vizyona giriyor.

SELDA BAĞCAN REMIX *Majör Müzik*

→ Dünyanın en iyi kadın vokalleri arasında gösterilen Selda Bağcan'ın kült şarkılarının yepyeni versiyonları müzikseverlerle buluştu. Acid Pauli, Ambassadeurs, Doğukan Manço, Catwork, Hey Douglas, Cafi gibi ünlü DJ'ler tarafından yapılan ve yurt dışındaki eğlence mekanlarında, partilerde çalınan remikslerinden oluşan albümde, "Katip Arzuhalım", "Gesi Bağları", "Dam Üstüne Çul Serer" ve daha birçok parça yer alıyor.



KASMADAN ANNELİK *Tara Kitap*



→ Üç çocuk annesi Daisy Waugh imzalı "Kasmadan Annelik" adlı kitap; bebeğini emziremediği için kendini eksik ve suçlu hisseden, daha loğusayken okul seçimlerine başlayan, doğuma hazırlık kurslarına eşiyle birlikte giden, yorgunluktan bitap düşmüş haldeyken bile buhar makinesinde "organik" sebze pişirmeye çalışan ama anneliğin keyfini sürmeyi unutan annelere sesleniyor. Yazar, okurlarını kendini suçlu ya da yetersiz hissetmeden yani kasmadan, keyifli bir ebeveynlik yapabilmesi için teşvik ediyor.

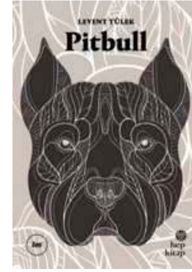
GÜÇ KİMİN ELİNDE? *İnkılâp Kitabevi*



→ Noam Chomsky'nin Ortadoğu'daki çatışmalar, Filistin meselesi, Amerika'nın Ortadoğu politikası, nükleer savaş tehdidi ve küresel ısınma gibi konulardaki önemli tespitlerinin yer aldığı "Güç Kimin Elinde?", İnkılâp Kitabevi'nden çıktı. Kitapta; uluslararası gelişmelerin dünya kamuoyundan nasıl saklandığını anlatan Chomsky, ana akım medyada yer verilmeyen olayları irdeliyor.

PITBULL *hep kitap*

→ Oyuncu Levent Tülek, ilk öykü kitabı Pitbull'da kendi hayal gücüne okurunun hayal gücünü katıyor. Kitabın sayfaları arasında kah duygusal bir robot, kah bir çakal dolaşıyor. Gölgeler kaplıyor bazı semtleri. Tülek'in fantastik öğelerle bezediği öyküler, gerçeküstünün sınırlarını aşan çağımızı yansıtarak, yalnızlığımızı vuruyor yüzümüze.



SON TOKSİNE KADAR KENDİNE İYİ BAK *Destek Yayınları*

→ Ersin Pamuksüzer ve Selda Terek Bilecen'in birlikte kaleme aldığı kitap, yaşam boyu maruz kaldığımız bedensel, zihinsel ve duygusal kirlilikten arınmanın yollarını anlatıyor. "Önlem alarak, toksinlerinden kurtul!" mesajını veriyor. Kitapta, bedensel, zihinsel ve duygusal arınma konusunda gerçek yaşam öykülerine de yer veriliyor.

